THE RECOVERY KERNEL

Σειρά οδηγιών για συγκεκριμένες ουσίες.

ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΑΚΤΗΣΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΗ ΧΗΜΙΚΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

* **Αναζητήστε επαγγελματική βοήθεια. Ένας θεραπευτής ή σύμβουλος μπορεί να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε τα υποκείμενα προβλήματα που συμβάλλουν στη χημική σεξουαλική δραστηριότητα και να αναπτύξετε υγιείς μηχανισμούς αντιμετώπισης.**
* **Εγγραφείτε σε μια ομάδα υποστήριξης. Η σύνδεση με άλλους που έχουν περάσει παρόμοιες εμπειρίες μπορεί να είναι απίστευτα υποστηρικτική και ενδυναμωτική.**
* **Απομακρυνθείτε από άτομα και**

μέρη που σχετίζονται με τη χημική σεξουαλική δραστηριότητα. Αυτό περιλαμβάνει φίλους, συνεργάτες και τοποθεσίες όπου χρησιμοποιείτε να κάνετε χρήση ουσιών ή να ασκείτε σεξουαλικές δραστηριότητες.

* Βρείτε υγιείς τρόπους για να αντιμετωπίσετε το άγχος και τα συναισθήματα. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει άσκηση, διαλογισμό, δημιουργική έκφραση ή περάσματα χρόνου στη φύση.

* Εστιάστε στην αυτοφροντίδα. Φροντίστε τον εαυτό σας σωματικά, συναισθηματικά και πνευματικά. Αυτό περιλαμβάνει την κατανάλωση μιας υγιεινής διατροφής, τον ύπνο αρκετά και την αφοσίωση σε δραστηριότητες που σας φέρνουν χαρά.

* Να είστε υπομονετικοί με τον

εαυτό σας. Η ανάρρωση είναι μια διαδικασία και θα υπάρξουν καλές και κακές μέρες. Μην αποθαρρύνεστε από τις οπισθοδρομήσεις και συνεχίστε να προχωράτε.

Εάν παλεύετε με την εξάρτηση, υπάρχουν διαθέσιμοι πόροι για να σας βοηθήσουν. Επικοινωνήστε με έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας ή μια ομάδα υποστήριξης για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τις επιλογές θεραπείας.

Μπορείτε επίσης να βρείτε πληροφορίες και υποστήριξη στον ιστότοπο findahelpline.com.

Σημείωση: Η χρήση ουσιών μπορεί να έχει σοβαρές συνέπειες για την υγεία σας, συμπεριλαμβανομένης

της εξάρτησης, των νοσημάτων που μεταδίδονται με το σεξ και της υπερβολικής δόσης. Εάν παλεύετε με τη χρήση ουσιών, αναζητήστε αμέσως ιατρική βοήθεια. Η αναζήτηση ιατρικής βοήθειας δεν είναι αποτυχία.

Ο Οδηγός Ανάρρωσης από τη Χρήση Πολλαπλών Ουσιών.

Χρήση του Πλαισίου Recovery Kernel.

Κρυσταλλική μεθαμφεταμίνη · GHB / GBL · Μεπεδρόνη (4-MMC) · Καθινόνες · MDMA · Κοκαΐνη · Ενδοφλέβια χρήση.

⚠ ΠΟΡΟΣ ΜΕΙΩΣΗΣ ΒΛΑΠΤΙΚΩΝ ΣΥΝΕΠΑΓΩΝ — ΔΕΝ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ | Κρίση: καλέστε το ΕΚΑΒ: 166 ή ΕΚΑΒ: 166 ή 112 ή στείλτε μήνυμα στο Κέντρο Ψυχικής Υγείας: 10306.

ΑΥΤΟΣ Ο ΟΔΗΓΟΣ ΑΝΑΣΚΟΠΕΙ ΤΗ ΒΙΟΛΟΓΙΑ ΠΟΥ ΕΜΦΑΝΙΖΕΤΑΙ ΣΤΙΣ ΠΟΛΛΑΠΛΕΣ ΚΑΙ ΣΥΝΧΡΟΝΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ.

Κάθε ουσία που χρησιμοποιείται στο πλαίσιο του "chemsex" απαιτεί τη δική της ξεχωριστή πορεία αποκατάστασης, η οποία εκτελείται παράλληλα. Αυτός ο οδηγός συντονίζει αυτές τις πορείες.

Μια σημείωση πριν ξεκινήσετε.

Αυτός είναι ο πιο σύνθετος οδηγός στην σειρά "Εξειδικευμένη Πλοήγηση για Ουσίες" του Recovery Kernel. Είναι σύνθετος όχι επειδή κάποια συγκεκριμένη ουσία στο μοτίβο της χημικής σεξουαλικότητας είναι πιο περίπλοκη από τις άλλες ξεχωριστά – ο οδηγός για τη μεθαμφεταμίνη, ο οδηγός για το GHB και ο οδηγός για την κοκαΐνη καλύπτουν πλήρως τα αντίστοιχα θέματα – αλλά επειδή η χημική σεξουαλικότητα παρουσιάζει μια πρόκληση αποθεραπείας που είναι θεμελιωδώς διαφορετική από την εθισμό σε μία μόνο ουσία.

Το chemsex δεν είναι τρεις εθισμοί. Είναι ένας εθισμός που εκφράζεται μέσω τριών ταυτόχρονων φαρμακολογικών μηχανισμών, οργανωμένος γύρω από ένα

συγκεκριμένο πλαίσιο (σεξουαλική εμπειρία), ενσωματωμένος σε μια συγκεκριμένη κοινότητα (κυρίως, αν και όχι αποκλειστικά, ομοφυλόφιλοι, διφυλόφιλοι και άνδρες που κάνουν σεξ με άνδρες), και περιλαμβάνει επιπτώσεις στην υγεία που εκτείνονται πέρα από τη νευροβιολογία για να συμπεριλάβουν τη μετάδοση του HIV, τις σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις και ένα μοτίβο σεξουαλικής συμπεριφοράς για το οποίο οι ουσίες χρησιμοποιήθηκαν ειδικά.

Το εγχειρίδιο αναφέρει ρητά την "τριάδα" των ουσιών που χρησιμοποιούνται στο chemsex: κρυσταλλική μεθαμφεταμίνη, GHB/GBL και μεφεδρόνη. Αναγνωρίζει ότι αυτές οι ουσίες λειτουργούν ως "επίθεση άρνησης υπηρεσίας (DoS) στα κέντρα κρίσης του χρήστη". Προσδιορίζει τις συγκεκριμένες φαρμακογενετικές ευπάθειες που καθιστούν ορισμένα άτομα ιδιαίτερα επιρρεπή. Και περιέχει μια σειρά εξειδικευμένων πρωτοκόλλων - το Πρωτόκολλο 35S και τα υπο-πρωτόκολλα του - ειδικά για αυτόν τον πληθυσμό.

Αυτός ο οδηγός ενσωματώνει τις μεμονωμένες διαδρομές ανάκαμψης από την εξάρτηση από ουσίες που περιέχονται σε άλλα μέρη αυτής της σειράς, με τις επιπλέον διαστάσεις που απαιτεί η ανάκαμψη από το chemsex: το πλαίσιο για τη σεξουαλική υγεία, τις ιατρικές προτεραιότητες για τον HIV και τα ΣΤΔ, την παγίδα της χημικής οικειότητας και την κατάσταση "flatline", τη σεξουαλικότητα χωρίς ουσίες και την κοινοτική δομή που αντικαθιστά το περιβάλλον του chemsex, χωρίς να απαιτείται η εγκατάλειψη της σεξουαλικής ταυτότητας και της κοινότητας του ατόμου.

Η ανάρρωση από το chemsex δεν είναι η ανάρρωση από τρία ξεχωριστά ναρκωτικά. Είναι η ανάρρωση ενός ολοκληρωμένου εαυτού – σεξουαλικού, κοινωνικού, βιολογικού και διαπροσωπικού – από ένα μοτίβο που κατέλαβε και τα τέσσερα ταυτόχρονα.

Διαβάστε την Ενότητα 0 πριν από οτιδήποτε άλλο.

Ενότητα 0 — Άμεση Ασφάλεια: Διαβάστε πρώτα αυτό.

Ιατρικές Επείγουσες Καταστάσεις ανά Ουσία.

⚠ Ο ΣΥΝΔΙΑΣΜΟΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΓΙΑ ΤΟ SEXUAL ACTIVITY ΕΙΝΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΣ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΜΟΝΗ ΥΠΟΣΤΑΣΗ. GHB + ΜΕΤΗ = ΣΥΝΔΥΑΣΜΕΝΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΠΝΕΥΜΟΝΕΣ. GHB + ΑΛΚΟΟΛ = "ΠΟΛΥ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΣ" ΣΥΝΔΙΑΣΜΟΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΘΑΝΑΤΗΦΟΡΟΣ. ΜΗΝ ΣΥΝΔΥΑΖΕΤΕ ΠΟΤΕ ΤΟ GHB ΜΕ ΑΛΚΟΟΛ Ή ΑΛΛΑ ΥΠΟΠΤΙΚΑ.

Επείγουσα κατάσταση.	Σημάδια και συμπτώματα.	Response
Υπερβολική δόση GHB (ο πιο συνηθισμένος οξείας φάσης κίνδυνος).	Μη ανταπόκριση σε φωνή ή πόνο, αργή ή σταματημένη αναπνοή, μπλε χείλη ή νύχια, εμετός ενώ είναι ασθενής, επιληπτική κρίση.	Καλέστε το ΕΚΑΒ: 166 ή ΕΚΑΒ: 166 ή 112 ΑΜΕΣΑ. Δεν υπάρχει αντίδοτο. Τοποθετήστε το άτομο σε θέση ανάκλισης για να διευκολύνετε την αναπνοή. Μείνετε εκεί μέχρι να φτάσει η ιατρική βοήθεια. Μην αφήσετε το άτομο μόνο του. Το Naloxone ΔΕΝ λειτουργεί στην GHB.
Καρδιακή συμβουλή που σχετίζεται με τη χρήση μεθαμφεταμίνης.	Πόνος στο στήθος, ακανόνιστος καρδιακός παλμός, δυσκολία στην αναπνοή, ξαφνικός και έντονος πονοκέφαλος, πόνος στον αριστερό βραχίονα, πόνος στη γνάθο, πτώση στο πρόσωπο, αδυναμία στο χέρι.	Καλέστε το ΕΚΑΒ: 166 ή ΕΚΑΒ: 166 ή 112 ΑΜΕΣΑ. Ξαπλώστε. Μην καταβάλλετε προσπάθεια. Αυτό είναι καρδιακή προσβολή ή εγκεφαλικό επεισόδιο. Κάθε λεπτό χωρίς ιατρική φροντίδα αυξάνει τη βλάβη.
Ψύχωση που προκαλείται από τη μεθαμφεταμίνη.	Πίστη σε πράγματα που δεν είναι αληθινά (παραισθήσεις παρανοϊκού τύπου), όραση ή ακρόαση πραγμάτων που δεν υπάρχουν (ψευδαισθήσεις), ανησυχία ή βία, αδυναμία αναγνώρισης της πραγματικότητας.	Καλέστε το ΕΚΑΒ: 166 ή ΕΚΑΒ: 166 ή 112 εάν υπάρχει κίνδυνος για το άτομο ή για άλλους. Μεταφέρετε το άτομο σε ένα ήσυχο περιβάλλον με λίγη διέγερση. Μιλήστε με ηρεμία. Μην διαφωνήσετε με το περιεχόμενο των παραληρημάτων. Απαιτείται ιατρική αξιολόγηση – η ψύχωση μπορεί να επιμείνει για ημέρες έως εβδομάδες μετά τη τελευταία χρήση μεθαμφεταμίνης.
Μεφεδρόνη / υπερβολική δόση καθινόνης.	Πόνος στο στήθος, υπέρταση, υπερθερμία (υψηλός σωματική θερμοκρασία), επιληψία, έντονη ανησυχία, ψύχωση.	Καλέστε το ΕΚΑΒ: 166 ή ΕΚΑΒ: 166 ή 112. Δροσίστε το άτομο (αφαιρέστε τα περιττά ρούχα, δημιουργήστε ένα δροσερό

		περιβάλλον). Μην περιορίσετε το άτομο, εάν είναι δυνατόν. Απαιτείται ιατρική αξιολόγηση – έχουν καταγραφεί καρδιακά επεισόδια που σχετίζονται με την καθινόνη.
Επείγουσα κατάσταση λόγω χρήσης ναρκωτικών μέσω ενδοφλέβιας ένεσης.	Απόστημα ή έντονο ερυθρότητα στο σημείο της έγχυσης, πυρετός με ρίγη, πόνος στο στήθος με πυρετό (πιθανή ενδοκαρδίτιδα), δυσκολία στην αναπνοή.	Καλέστε το ΕΚΑΒ: 166 ή ΕΚΑΒ: 166 ή 112 για πυρετό που συνοδεύεται από ρίγη ή πόνο στο στήθος και πυρετό. Αυτά μπορεί να υποδεικνύουν σηψαιμία ή ενδοκαρδίτιδα — καταστάσεις που απειλούν τη ζωή και απαιτούν χορήγηση αντιβιοτικών ενδοφλέβια. Μην "περιμένετε και δείτε" με αυτά τα συμπτώματα.
Σεξουαλική επίθεση κατά τη διάρκεια της χημικής σεξουαλικότητας.	Οι καταστάσεις που σχετίζονται με το chemsex συχνά περιλαμβάνουν σεξουαλική επίθεση με τη χρήση ναρκωτικών – οι ουσίες στις οποίες δόθηκε συναίνεση χρησιμοποιούνται για να διευκολύνουν σεξουαλικές δραστηριότητες για τις οποίες δεν υπήρξε συναίνεση.	Έχετε το δικαίωμα στην ιατρική περίθαλψη, στο PEP (εάν εντός 72 ωρών) και στην υποστήριξη, ανεξάρτητα από τις συνθήκες. Εθνική Γραμμή Βοήθειας για Σεξουαλική Κακοποίηση RAINN: 1-800-656-4673. Το τμήμα επειγόντων περιστατικών θα παρέχει τη νομιτροφιστική εξέταση και το PEP, εάν επιθυμείτε.

Αντιμετώπιση έκτακτης ανάγκης για τον HIV και τις λοιμώξεις που μεταδίδονται με τη σεξουαλική επαφή.

Ο ΛΕΓΙΩΝΑΡΟΣ — Το χρονικό περιθώριο 72 ωρών που σώζει ζωές.

Το Πρωτόκολλο 42 του εγχειριδίου ορίζει το PEP ως την "Επείγουσα Αναστροφή" - το Σημείο Επαναφοράς Συστήματος που πρέπει να ενεργοποιηθεί εντός 72 ωρών από μια πιθανή έκθεση στον HIV. Εάν έχετε κάνει σεξ χωρίς προφυλακτικά κατά τη διάρκεια της χημικής χρήσης και υπάρχει οποιαδήποτε πιθανότητα έκθεσης στον HIV - μην περιμένετε να μάθετε. Ξεκινήστε το PEP τώρα.

Παρέμβαση.	Τι κάνει;	Χρονικό περιθώριο και πρόσβαση.
PEP (Μετα-Έκθεση Προφυλακτική Θεραπεία).	Πρόγραμμα 28 ημερών με αντιρετροϊικά φάρμακα που αποτρέπει την εγκατάσταση της λοίμωξης από τον HIV μετά από πιθανή έκθεση. Η αποτελεσματικότητα μειώνεται με την πάροδο του χρόνου και	Πρέπει να ξεκινήσει εντός 72 ωρών – όσο πιο γρήγορα, τόσο πιο αποτελεσματικό. Διατίθεται σε οποιοδήποτε τμήμα επειγόντων περιστατικών, κλινική σεξουαλικής υγείας ή ειδικό για τον HIV. Ρωτήστε

	μηδενίζεται μετά από 72 ώρες.	ρητά: "Χρειάζομαι PEP για πιθανή έκθεση στον HIV."
PrEP (Προεπαγγελματική Προφύλαξη).	Καθημερινή φαρμακευτική αγωγή (Truvada/Descovy) ή ένεση μακράς δράσης (Apretude) που μειώνει τον κίνδυνο μετάδοσης του HIV κατά περισσότερο από το 99%, εφόσον τηρείται. Το εγχειρίδιο την αποκαλεί "το Προληπτικό Ασφαλιστικό Τείχος".	Ξεκινήστε τη λήψη PrEP πριν από την επόμενη συνάντηση που περιλαμβάνει χρήση ναρκωτικών και σεξ (chemsex). Το PrEP είναι διαθέσιμο μέσω γιατρών γενικής πρακτικής, κλινικών σεξουαλικής υγείας και υπηρεσιών για τον HIV. Εάν δεν λαμβάνετε ήδη PrEP και συμμετέχετε σε δραστηριότητες chemsex, ξεκινήστε τη λήψη PrEP σήμερα, πριν από την επόμενη φορά.
Έλεγχος και θεραπεία για σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα.	Η γονόρροια, η χλαμύδια, ο σιφιλίτιδα, η έρπης, ο ιός HPV, οι ηπατίτιδες A και B μεταδίδονται σε περιβάλλοντα chemsex. Πολλές από αυτές τις λοιμώξεις είναι ασυμπτωματικές. Οι τακτικοί έλεγχοι είναι ο μόνος τρόπος για να διαπιστώσετε εάν έχετε προσβληθεί.	Τουλάχιστον κάθε 3 μήνες για άτομα που είναι ενεργά σε δραστηριότητες χημικού σεξ. Ελέγξτε για σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα σε κάθε εξέταση για την υγεία, ακόμη και αν δεν υπάρχουν συμπτώματα. Ανιχνεύστε και αντιμετωπίστε άμεσα τυχόν λοιμώξεις, καθώς η παρουσία σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο μετάδοσης του HIV.
U=U (Ανιχνεύσιμο = Μη μεταδοτέο).	Ένα άτομο με HIV που έχει πλήρως καταπιεσμένο ιικό φορτίο (κάτω από 200 αντίγραφα/mL) δεν μπορεί να μεταδώσει το HIV σεξουαλικά. Αυτό δεν είναι μια στρατηγική μείωσης κινδύνου — είναι ένα βιολογικό γεγονός που έχει αποδειχθεί από τις μελέτες PARTNER και PARTNER2.	Εάν εσείς ή ο/η σύντροφός σας είστε θετικοί στον ιό HIV: το μόνο σημαντικό ερώτημα είναι αν τηρείται η θεραπεία και αν το ιικό φορτίο είναι υπό έλεγχο. Ένα μη ανιχνεύσιμο ιικό φορτίο καθιστά την μετάδοση του HIV αδύνατη σε σεξουαλικές επαφές.

Naloxone – Να το έχετε μαζί σας κατά τη διάρκεια συνεδριών με GHB.

Το Naloxone (Narcan) δεν αντιστρέφει την υπερβολική δόση GHB. Ωστόσο, εάν υπάρχουν επίσης οπιοειδή στο πλαίσιο της χημικής σεξουαλικής δραστηριότητας – κάτι που συμβαίνει όλο και περισσότερο καθώς η φαιντανύλη προστίθεται σε όλες τις κατηγορίες ναρκωτικών – το naloxone μπορεί να σώσει ζωές. Μεταφέρετέ το ανεξάρτητα από αυτό. Το περιβάλλον της χημικής σεξουαλικής δραστηριότητας είναι ένα περιβάλλον όπου συχνά υπάρχουν πολλαπλές ουσίες,

συμπεριλαμβανομένων ουσιών που το άτομο μπορεί να μην γνωρίζει ότι έχει λάβει.

Διατίθεται χωρίς συνταγή σε τα περισσότερα φαρμακεία στις ΗΠΑ. Γραμμή βοήθειας για χρήση μεμονωμένα: 1-800-484-3731.

Ενότητα 1 — Τι έκανε το chemsex στον εγκέφαλό σας, στο σώμα σας και στη σεξουαλικότητά σας.

Ο ΚΕΝΤΟΥΡΙΩΝ - Η Τριάδα δεν ήταν τρία φάρμακα. Ήταν μια αρχιτεκτονική.

Η "τριάδα" των ουσιών που χρησιμοποιούνται στο chemsex - κρυσταλλική μεθαμφεταμίνη, GHB/GBL και μεφεδρόνη (με τις καθινόνες, την MDMA, την κοκαΐνη και άλλες ουσίες ως παραλλαγές ανάλογα με το πλαίσιο) - δεν επιλέχθηκε τυχαία. Κάθε ουσία διαδραματίζει έναν συγκεκριμένο λειτουργικό ρόλο στην "αρχιτεκτονική" του chemsex, και ο συνδυασμός είναι σκόπιμος σε νευροβιολογικό επίπεδο, ακόμη και όταν δεν έχει σχεδιαστεί συνειδητά:

Η Λειτουργική Αρχιτεκτονική της Τριάδας.

Ουσία.	Πρωταρχικός νευροβιολογικός ρόλος στο chemsex.	Τι επέτρεψε σεξουαλικά.	Πόσο κοστίζει;
Κρυσταλλική μεθαμφεταμίνη.	Μαζική απελευθέρωση ντοπαμίνης και νορεπινεφρίνης: ακραία κινητοποίηση, ενέργεια, εγρήγορση, υπερσεξουαλικότητα. Ο μηχανισμός. Επίσης, μειώνει τους αναστολείς και ενισχύει τις αισθητηριακές εμπειρίες.	Ώρες έως ημέρες συνεχούς σεξουαλικής δραστηριότητας. Υπερσεξουαλική ορμή που υπερνικά την κόπωση, τις αμφιβολίες και την ταλαιπωρία. Αίσθηση αυτοπεποίθησης και επιθυμίας. Αποστασιοποίηση από σεξουαλικές συμπεριφορές που θεωρούνταν αδύνατες όταν ήταν νηφάλιος.	Καταστροφή του συστήματος ντοπαμίνης (υπολειτουργία των υποδοχέων D2). Στέρηση ύπνου. Νευροτοξική βλάβη σε παρατεταμένες, υψηλές δόσεις. Ψύχωση. Ο μεγαλύτερος χρόνος αποκατάστασης από τα τρία – 12 έως 24 μήνες για την πλήρη αποκατάσταση του συστήματος ντοπαμίνης.
GHB / GBL	Αγωνιστής GABA-B: αποσυγκράτηση, ευφορία, σωματική χαλάρωση, ενίσχυση των αισθήσεων. Το αντίθετο του άγχους που προκαλεί η μεθαμφεταμίνη — το GHB μετριάζει την	Απομάκρυνση των φυσικών και ψυχολογικών αναστολών. Μείωση του άγχους που προκαλείται από τη μεθαμφεταμίνη. Χαλάρωση των μυών που επιτρέπει	Η πιο επικίνδυνη ιατρικά αποτοξίνωση από τις τρεις – κίνδυνος επιληπτικών κρίσεων και ψύχωσης εντός ωρών από τη διακοπή της δόσης, σε περίπτωση εξάρτησης. Βλάβη στην ουροδόχο κύστη με την

	ένταση της διεγερτικής δράσης και μειώνει την παρανοϊκή συμπεριφορά και τον σφιγμό των σαγονιών που προκατάλνει η υψηλή δόση μεθαμφεταμίνης.	τις σεξουαλικές πράξεις. Αίσθηση ζέστης, ανοιχτότητας και συναισθηματικής διαθεσιμότητας. Το "κοινωνικό λιπαντικό" της τριάδας.	GBL σε ορισμένες περιπτώσεις. Η πιο έντονη σωματική εξάρτηση από τις τρεις ουσίες.
Μεφεδρόνη / καθινόνες	Τριπλή αναστολή επαναπρόσληψης (ντοπαμίνης, σεροτονίνης, νορεπινεφρίνης), παρόμοια με την κοκαΐνη, αλλά με ισχυρότερα ενδορφινικά αποτελέσματα από την κοκαΐνη και μικρότερη διάρκεια: ο κοινωνικο-συναισθηματικός ενισχυτής. Η κόλλα.	Έντονη συναισθηματική και σωματική οικειότητα. Η απτική ενίσχυση (η αίσθηση της αφής είναι εξαιρετική) που επιτρέπει τη διατήρηση της σωματικής οικειότητας. Κοινωνική ζεστασιά και συναισθηματική ειλικρίνεια. Αίσθηση αυθεντικής σύνδεσης με τους συντρόφους, κάτι που η νηφάλια εμπειρία σπάνια προσφέρει σε ορισμένα άτομα.	Καρδιαγγειακός κίνδυνος (κοιλιακή αρρυθμία σε υψηλές δόσεις). Νευροτοξική πιθανότητα. Διαταραχή του συστήματος σεροτονίνης παρόμοια με την MDMA. Γρήγορη ανάπτυξη ανοχής. Καταναγκαστική επαναλαμβανόμενη χορήγηση λόγω μικρής διάρκειας δράσης. Σημαντική "πτώση" (comedown) συμπεριλαμβανομένης κατάθλιψης και άγχους.
MDMA (συχνή χρήση).	Παρουσίαση σεροτονίνης: απελευθέρωση οξυτοκίνης, συναισθηματική οικειότητα, ενσυναίσθηση, αυξημένη αισθητηριακή αντίληψη, ευφορία. Συχνά προστίθεται στην "τριάδα" λόγω των συγκεκριμένων ιδιοτήτων του που σχετίζονται με τη δημιουργία συναισθηματικών δεσμών.	Το βαθύτερο αίσθημα συναισθηματικής σύνδεσης και αποδοχής. Η αίσθηση ότι είσαι πραγματικά κατανοητός και επιθυμητός. Μείωση του σεξουαλικού αισθήματος ντροπής. Το "φάρμακο της αγάπης" στο πλαίσιο των συναισθηματικών εμπειριών που η συνηθισμένη συνείδηση σπάνια παράγει.	Νευροτοξικότητα από σεροτονίνη με συχνή χρήση. Η κατάσταση "αποκατάστασης" μετά τη λήψη MDMA ("τα blues της Τρίτης") οφείλεται στην εξάντληση του συστήματος σεροτονίνης — καταστάσεις όπως η κατάθλιψη, το άγχος και η απομόνωση. Η ανάρρωση απαιτεί την αποκατάσταση του συστήματος σεροτονίνης παράλληλα με τη λειτουργία της ντοπαμίνης. Η πιο ευάλωτη συναισθηματικά περίοδος είναι αμέσως μετά τη χρήση.

Τι οργάνωνε το μοτίβο του χημικού σεξ;

Ο ΚΕΝΤΟΥΡΙΩΝ – Οι ουσίες δεν ήταν ο στόχος. Η εμπειρία ήταν.

Η κατανόηση της ανάρρωσης από το chemsex απαιτεί την κατανόηση του τι προσέφερε η ίδια η εμπειρία — όχι τα μεμονωμένα φάρμακα, αλλά η συνολική κατάσταση που δημιουργούσαν μαζί. Το εγχειρίδιο αναφέρει τις επιμέρους ουσίες ως "το Δαίμονα του Chemsex" που "απενεργοποιεί τους ενδογενείς αλγορίθμους ανίχνευσης κινδύνου του χρήστη". Ωστόσο, αυτός ο τρόπος διατύπωσης, αν και ακριβής για σκοπούς μείωσης βλαβών, περιγράφει τον μηχανισμό αλλά υποτιμά τη δύναμη αυτού που αναζητήθηκε.

Τι παρείχε το "chemsex" – ειλικρινά και χωρίς να στιγματίζει την ανάγκη:

- Η σεξουαλική αποστασιοποίηση: Για πολλούς ανθρώπους, η σεξουαλικότητά τους συνοδεύεται από αίσθημα ντροπής, εσωτερική ομοφοβία ή το ιστορικό βάρος της ανήκειν σε μια κοινότητα που στιγματίστηκε, θεωρήθηκε ως ασθένεια και σχεδόν εξαφανίστηκε λόγω του AIDS εντός μίας γενιάς. Για αυτούς τους ανθρώπους, η χημική αφαίρεση των αναστολών δεν ήταν κάτι διασκεδαστικό. Ήταν απελευθέρωση. Η ελευθερία από τη ντροπή που προσέφεραν οι ουσίες ήταν πραγματική και παρείχε πρόσβαση σε μια σεξουαλική ταυτότητα που φαινόταν αδύνατη χωρίς αυτές.
- Η ριζική αποδοχή και η αίσθηση του ανήκειν: στην καλύτερή της μορφή, το περιβάλλον του chemsex προσφέρει μια κοινότητα ριζικής αποδοχής – χώρους όπου η queer σεξουαλικότητα, με όλες τις εκφάνσεις της, γιορτάζεται και όχι απλώς ανεκτίθεται. Η αίσθηση του ανήκειν ήταν αυθεντική. Η σύνδεση ήταν αυθεντική. Οι ουσίες την ενίσχυαν φαρμακολογικά, αλλά αυτό που ενισχύονταν ήταν κάτι πραγματικό.
- Η ακραία σωματική και συναισθηματική οικειότητα: Η μεφεδρόνη ενισχύει την αίσθηση της αφής, ενώ η MDMA έχει ευαισθητοποιητικές ιδιότητες, δημιουργώντας εμπειρίες σωματικής και συναισθηματικής οικειότητας που είναι ασυνήθιστα έντονες. Για άτομα που είχαν βιώσει σημαντική συναισθηματική απομόνωση, τραύματα στις σχέσεις ή δυσκολίες στην έκφραση ευαλωτότητας, το βάθος της σύνδεσης που επέτρεπε η χημική σεξουαλικότητα φαινόταν ως ο μόνος διαθέσιμος τρόπος πρόσβασης σε αυθεντική ανθρώπινη επαφή.
- Αντοχή και απόδοση: Η εξαιρετική ενέργεια που προσφέρει η κρυσταλλική μεθαμφεταμίνη και η καταστολή της κόπωσης από τη μεθαμφεταμίνη επιτρέπουν σεξουαλική δραστηριότητα για ώρες ή μέρες, κάτι που θα ήταν βιολογικά αδύνατο όταν κάποιος είναι νηφάλιος. Για άτομα που ένιωθαν ανεπαρκείς στην σεξουαλική τους απόδοση χωρίς το φάρμακο, αυτή η λειτουργική ενίσχυση έγινε μια ανάγκη και όχι απλώς ένα πρόσθετο πλεονέκτημα.
- Η κατάσταση "k-hole" και η αποσύνδεση (με την κεταμίνη): Σε περιπτώσεις όπου χρησιμοποιήθηκε κεταμίνη, η διαχωριστική διάσταση παρείχε

πρόσβαση σε καταστάσεις συνείδησης που επιδιώκονταν ειδικά για τον ίδιο τους τον φαινομενολογικό χαρακτήρα, παράλληλα με την σεξουαλική εμπειρία.

Καμία από αυτές τις λειτουργίες δεν εξαφανίζεται όταν οι ουσίες αφαιρούνται. Η αποκατάσταση πρέπει να αντιμετωπίσει κάθε μία από αυτές — όχι διαπιστώνοντας ότι ήταν φανταστικές, αλλά βρίσκοντας αυθεντικούς, μη φαρμακολογικούς τρόπους για τις ίδιες εμπειρίες.

Η πραγματικότητα της αποτοξίνωσης από την πολυουσία.

Ο ΛΕΓΙΩΝΑΡΧΟΣ — Τρεις αποχωρήσεις που συμβαίνουν ταυτόχρονα — με διαφορετικά επίπεδα ιατρικής επείγουσας ανάγκης.

⚠ ΤΟ ΠΙΟ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ ΣΤΟΧΕΙΟ ΣΤΗΝ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ ΓΙΑ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΔΙΕΓΕΡΣΗ (CHEMSEX) ΕΙΝΑΙ Η GHB/GBL. ΕΑΝ ΠΑΡΝΕΤΕ GHB/GBL ΣΤΑΘΕΡΑ – ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΟΛΛΕΣ ΦΟΡΕΣ ΗΜΕΡΗΣΙΑ – ΜΗΝ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΤΕ ΑΠΟΤΩΜΑΙΑ. ΖΗΤΗΣΤΕ ΙΑΤΡΙΚΗ ΕΠΙΒΛΕΨΗ ΠΡΙΝ ΜΕΙΩΣΕΤΕ ΤΗ ΔΟΣΗ. Η ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ ΑΠΟ ΜΕΘΑΜΦΕΤΑΜΙΝΗ ΚΑΙ Η ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ ΑΠΟ MEPHEDRONE, ΕΝΩ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΔΥΣΚΟΛΕΣ, ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΙΑΤΡΙΚΑ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΕΣ ΣΤΟ ΊΔΙΟ ΒΑΘΜΟ.

Ουσία.	Ιατρική επείγουσα κατάσταση αποτοξίνωσης.	Χρονική γραμμή για την επίτευξη της μέγιστης δυσκολίας.	Κύρια συμπτώματα στέρησης:
GHB / GBL	ΚΡΙΣΙΜΟ - Κίνδυνος επιληψίας και ψύχωσης. Μην διακόψετε απότομα τη δοσολογία εάν λαμβάνετε φάρμακο περισσότερες από 3 φορές την ημέρα. Απαιτείται ιατρική παρακολούθηση.	Ώρες 2-72 μετά την τελευταία δόση - περίοδος οξείας επικινδυνότητας.	Κρίσεις, σύγχυση, ψευδαισθήσεις, ακραία αυτόνομη αστάθεια, σοβαρή ανησυχία, εφίδρωση, ταχυκαρδία. Απαιτείται ιατρική αντιμετώπιση με baclofen ή βενζοδιαζεπίνη. Ανατρέξτε στον οδηγό GHB σε αυτή τη σειρά για το πλήρες πρωτόκολλο.
Κρυσταλλική μεθαμφεταμίνη.	ΥΨΗΛΟ – Ψυχολογικά σκληρό; Δεν είναι επικίνδυνο για την υγεία σε οξεία φάση.	Ημέρες 1-14 για την οξεία φάση. Εβδομάδες έως μήνες για την ανηδονία.	Ακραία κόπωση και υπερβολική υπνηλία (κατάρρευση), βαθιά κατάθλιψη, ανικανότητα απόλαυσης, έντονα πάθη, άγχος. Η "πτώση" της μεθαμφεταμίνης

			μετά από μια συνεχή χρήση για ημέρες σε συνθήκες χημικού σεξ είναι μία από τις πιο σοβαρές καταστάσεις στέρησης που υπάρχουν στην φαρμακευτική αντιμετώπιση των διεγερτικών.
Μεφεδρόνη / καθινόνες	Μέτρια - Δεν είναι άμεσα επικίνδυνη για την υγεία, αλλά προκαλεί σοβαρή ψυχολογική δυσφορία.	Οι μέρες 1-5 είναι η περίοδος αιχμής, ενώ χρειάζονται εβδομάδες για την ομαλοποίηση της διάθεσης.	Κατάθλιψη, άγχος, κόπωση, ανικανότητα απόλαυσης, διανοητική δυσλειτουργία, έντονη επιθυμία για ουσίες, συναισθηματική αστάθεια. Η έλλειψη σεροτονίνης είναι σημαντική — η κατάθλιψη μπορεί να είναι σοβαρή και απαιτεί παρακολούθηση.
MDMA (εάν λαμβάνεται τακτικά)	Η μείωση της σεροτονίνης προκαλεί σοβαρή κατάθλιψη μετά τη χρήση.	Οι μέρες 3-7 είναι η περίοδος αιχμής, ενώ χρειάζονται εβδομάδες έως μήνες για την αποκατάσταση της σεροτονίνης.	Βαθιά κατάθλιψη μετά τη χρήση MDMA ("η μελαγχολία της Τρίτης"), άγχος, συναισθηματική αποστασιοποίηση, κοινωνική απομόνωση, γνωστικές διαταραχές. Όσο πιο συχνή ήταν η χρήση MDMA, τόσο πιο σοβαρή ήταν η εξάντληση της σεροτονίνης.

Η κλινική προσέγγιση: αντιμετωπίστε πρώτα την αποχή από το GHB – αυτό είναι η ιατρική επείγουσα κατάσταση. Η "πτώση" από τη μεθαμφεταμίνη και η αποχή από τη μεφεδρόνη θα συμβούν ταυτόχρονα, αλλά δεν αποτελούν άμεσο κίνδυνο για τη ζωή. Η διαχείρισή τους γίνεται παράλληλα μόλις αντιμετωπιστεί η ιατρική προτεραιότητα της αποχής από το GHB.

Ενότητα 2 — Το Γενετικό σας Προφίλ (Blueprint).

Το εγχειρίδιο αναφέρει δύο συγκεκριμένες φαρμακογενετικές ευπάθειες για το chemsex: COMT Val/Val (Warrior - προκαλεί υψηλού κινδύνου αναζήτηση αισθήσεων μέσω έλλειψης ντοπαμίνης) και παραλλαγές MTHFR (μειώνουν την ακεραιότητα της βλεννογόνης μεμβράνης και παρεμποδίζουν τη σύνθεση νευροδιαβιβαστών). Το πλήρες γενετικό προφίλ για την αποκατάσταση από το chemsex αντλεί στοιχεία από τους συγκεκριμένους οδηγούς χρήσης ουσιών, αλλά έχει ειδικές επιπτώσεις για το chemsex:

Γονίδιο.	Παραλλαγή.	Εξειδικευμένος ρόλος για θέματα chemsex.	Επιπτώσεις στην αποκατάσταση.
COMT	Val/Val (rs4680) — Σωματική αντοχή.	Ο κύριος γενετικός παράγοντας που επηρεάζει τη χημική χρήση. Γρήγορος μεταβολισμός της COMT = χαμηλό βασικό επίπεδο ντοπαμίνης = τάση για έντονή διέγερση, συμπεριλαμβανομένης της σεξουαλικής καινοτομίας και του ρίσκου. Ο "Πολεμιστής" αναζητά ένταση επειδή η ένταση είναι το μόνο πράγμα που παρέχει επαρκές σήμα ντοπαμίνης.	Η αρχιτεκτονική της αποκατάστασης πρέπει να παρέχει αυθεντική ένταση — ανταγωνισμό, σωματική πρόκληση, δημιουργική επιτυχία, ουσιαστικό ρίσκο. Ο άνθρωπος που εγκαταλείπει το chemsex χωρίς να δημιουργήσει μια αντίστοιχη αρχιτεκτονική έντασης θα υποτροπιάσει, όχι λόγω ηθικής αποτυχίας, αλλά λόγω νευροβιολογικής ανάγκης.
MTHFR	C677T (rs1801133) και A1298C (rs1801131).	Το εγχειρίδιο αναφέρει συγκεκριμένα ότι οι μεταλλάξεις του γονιδίου MTHFR αυξάνουν τον κίνδυνο μετάδοσης του HIV μέσω της διατάραξης της ακεραιότητας της βλεννογόνης μεμβράνης – του φυσικού ιστού. Επιπλέον, επηρεάζει τη σύνθεση των νευροδιαβιβαστών	Η συμπλήρωση με 5-MTHF αντιμετωπίζει τόσο το πρόβλημα της ακεραιότητας του βλεννογόνου όσο και την έλλειψη σύνθεσης νευροδιαβιβαστών ταυτόχρονα. Αυτό δεν είναι προαιρετικό για τους φορείς παραλλαγών MTHFR κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης από το chemsex – αντιμετωπίζει τον φυσικό παράγοντα κινδύνου HIV ΚΑΙ τον νευροχημικό μηχανισμό που οδηγεί στη συμπεριφορά του chemsex.

		που υποστηρίζουν το άγχος και την αίσθηση ντροπής που αντιμετωπιζόταν μέσω της χημικής σεξουαλικής δραστηριότητας.	
GABRA2	rs279858 / rs279845 υψηλού κινδύνου χρωμοσωματικό σύμπλεγμα.	Καθορίζει τη σοβαρότητα της εξάρτησης από την GHB και τον κίνδυνο στέρησης. Οι φορείς του γονιδίου GABRA2 με υψηλό κίνδυνο έχουν τον χαμηλότερο βασικό τόνο αναστολής GABA - η GHB παρέχει εξαιρετική ανακούφιση που αυτοί οι άνθρωποι βιώνουν πιο έντονα από τους άλλους.	Υψηλά επίπεδα GABRA2 συνεπάγονται την ανάγκη για πιο αργή μείωση της δόσης του GHB, αυξημένη σοβαρότητα των συμπτωμάτων στέρησης (PAWS) και μεγαλύτερο χρονικό διάστημα για την επαναφορά των φυσιολογικών επιπέδων GABA. Επίσης, καθορίζει τον κίνδυνο επιληπτικών κρίσεων κατά τη διάρκεια της αποτοξίνωσης από το GHB – σημαντικές πληροφορίες για την ιατρική ομάδα.
DRD2 / ANKK1	Taq1A A1 αλληλόμορφο (rs1800497) — Σύνδρομο Έλλειψης Ανταμοιβής.	Μειωμένη πυκνότητα υποδοχέων D2 = χρόνια ανεπαρκής σηματοδότηση ντοπαμίνης = ισχυρή επιθυμία για οποιαδήποτε εμπειρία που αντισταθμίσει αυτή την έλλειψη. Η υπερβολική απελευθέρωση ντοπαμίνης μέσω της χρήσης πολλών ουσιών στο chemsex παρέχει ανακούφιση από αυτή την έλλειψη πιο αποτελεσματικά από σχεδόν οποιαδήποτε άλλη εμπειρία.	Το άτομο με το αλλέλιο DRD2 A1 δεν μπορεί να αναμένεται ότι θα βρει την ζωή χωρίς εξάρτηση ικανοποιητική, εκτός από τη σκόπιμη δημιουργία πολλαπλών και έντονων πηγών ανταμοιβής. Η αποκατάσταση που βασίζεται σε μία μόνο πηγή δεν είναι επαρκής. Η φυσική αρχιτεκτονική της εθισμού πρέπει να είναι πραγματικά πολυδιάστατη.
DAT1 / SLC6A3	10-επανάληψη αλληλόμορφου VNTR (rs28363170).	Υψηλότερη έκφραση μεταφορέων ντοπαμίνης = ταχύτερη επαναπρόσληψη	Η αξιολόγηση για την ΔΕΠΥ είναι κλινικά σημαντική στην αποκατάσταση από το chemsex – η μεθαμφεταμίνη μπορεί να χρησιμοποιήθηκε ως τρόπος

		ντοπαμίνης = χαμηλότερη βασική διαθεσιμότητα ντοπαμίνης = ισχυρότερη ανταπόκριση στην αναστολή της επαναπρόσληψης ντοπαμίνης από τη μεθαμφεταμίνη. Επίσης, συνδέεται έντονα με την ΔΕΠΥ — η αυτοθεραπεία για την ΔΕΠΥ με μεθαμφεταμίνη είναι μια τεκμηριωμένη οδός χημικού σεξ.	αυτοθεραπείας για μια πραγματική διαταραχή ΔΕΠΥ. Η μη διεγερτική θεραπεία της ΔΕΠΥ αντιμετωπίζει την υποκείμενη κατάσταση, ενώ παράλληλα αφαιρεί έναν από τους λειτουργικούς παράγοντες που οδηγούν στη χρήση μεθαμφεταμίνης.
SLC6A4 / 5-HTTLPR	Σύντομο/σύντομο αλλέλιο — μειωμένη έκφραση μεταφορέα σεροτονίνης.	Υψηλότερη ευαισθησία στο άγχος, αυξημένος κίνδυνος για σεξουαλική συμπεριφορά που οδηγείται από τη ντροπή, μεγαλύτερη ανταπόκριση στην αναστολή της SERT (σεροτονινικής επαναπρόσληψης) από το μεφεδρόνη και την MDMA (η συναισθηματική ζεστασιά και η αποδοχή που προσφέρουν). Ο χρήστης με "short/short" προφίλ μπορεί να βρήκε τις σεροτονινεργικές επιδράσεις της μεφεδρόνης και της MDMA ως την πιο ελκυστική πτυχή του chemsex.	Η αποκατάσταση της σεροτονίνης είναι εξίσου σημαντική με την αποκατάσταση της ντοπαμίνης για τους φορείς του γονιδίου SLC6A4 με σύντομο/σύντομο αλληλομόριο. Το άγχος και η ντροπή που προϋπήρχαν της χημικής σεξουαλικότητας ήταν βιολογικά, όχι ηθικά, και απαιτούν τόσο βιολογική όσο και θεραπευτική αντιμετώπιση.
CYP2B6	*6/*6 αργός μεταβολιστής (rs3745274)	Ο μεταβολισμός της GHB: Οι άτομα με χαμηλή δραστηριότητα του ενζύμου CYP2B6 συσσωρεύουν μεγαλύτερες ποσότητες GHB και	Σημαντικές πληροφορίες για την ιατρική ομάδα που διαχειρίζεται τη στέρηση και τη σταδιακή μείωση της δόσης GHB. Οι ασθενείς που είναι "κακοί μεταβολιστές" του ενζύμου CYP2B6 απαιτούν χαμηλότερες δόσεις baclofen και πιο

		νορκεταμίνης στο πλάσμα. Στον κατάλογο, στην ενότητα "Κίνδυνος Επιδείνωσης των Απορροφητικών Ιδιοτήτων". Στο πλαίσιο της χημικής σεξουαλικής δραστηριότητας, τα άτομα με χαμηλή δραστηριότητα του CYP2B6 μπορεί να αναπτύξουν εξάρτηση από την GHB πιο γρήγορα και σε χαμηλότερες δόσεις από τους άλλους.	προσεκτική παρακολούθηση λόγω της συσσώρευσης του φαρμάκου.
FAAH	C385A (rs324420) — μειωμένη δραστηριότητα της FAAH.	Το γονίδιο του ενδοκανναβινοειδούς μεταβολισμού. Σχετικό εάν η κάνναβη ήταν μέρος της συμπεριφοράς "chemsex" (συχνό, ιδιαίτερα για την αντιμετώπιση του άγχους που προκαλείται από τα διεγερτικά). Επηρεάζει επίσης τη διαθεσιμότητα της ανανδαμίδης - της φυσικής ουσίας που σχετίζεται με τη κοινωνική συνοχή και την ευχαρίστηση.	Οι φορείς του γονιδίου FAAH A/A έχουν υψηλότερο φυσικό επίπεδο ανανδαμίδης — μεγαλύτερη φυσική ικανότητα για κοινωνική σύνδεση και ευχαρίστηση, κάτι που η χημειοσεξουαλική δραστηριότητα παρείχε φαρμακολογικά. Η άσκηση και οι κοινωνικές επαφές ενεργοποιούν αυτό το σύστημα. Ο φυσικός δρόμος αποκατάστασης για αυτό το προφίλ περιλαμβάνει εν μέρει τον ενδοκανναβινοειδισμό.

Ενότητα 3 — Το Πρωτόκολλο Αποτοξίνωσης — Σχεδιασμένο για την πραγματικότητα της πολυουσίας.

Ο ΣΤΡΑΤΗΓΟΣ – Τρία Προγράμματα Αποκατάστασης, Ένα Άτομο, Ένα Συντονισμένο Πλάνο.

Η αποκατάσταση από το chemsex δεν μπορεί να επιτευχθεί με μια ενιαία προσέγγιση. Οι τρεις κύριες ουσίες απαιτούν τρία παράλληλα προγράμματα αποκατάστασης, καθένα με τη δική του χρονοδιάγραμμα, ιατρικές ανάγκες και στρατηγική συμπληρωμάτων. Τα προγράμματα δεν αντικαθιστούν το ένα το άλλο – εκτελούνται ταυτόχρονα, συντονισμένα.

Η αρχή της σειράς: αντιμετωπίστε πρώτα το GHB (ιατρική κατάσταση έκτακτης ανάγκης), δημιουργήστε ένα ιατρικό και συμπληρωματικό πλαίσιο για τα τρία, και στη συνέχεια αναπτύξτε σταδιακά την ψυχολογική και διαπροσωπική αρχιτεκτονική αποκατάστασης.

Track 1: GHB/GBL — Η Ιατρική Προτεραιότητα.

Εάν λαμβάνετε GHB/GBL τρεις ή περισσότερες φορές την ημέρα, αυτό είναι η άμεση ιατρική σας προτεραιότητα. Μην προσπαθήσετε να διαχειριστείτε μόνοι σας την αποχή από το GHB. Εφαρμόζεται ολόκληρο το πρωτόκολλο GHB που περιγράφεται στον οδηγό GHB αυτής της σειράς. Βασικά στοιχεία:

- Η σταδιακή μείωση της δόσης baclofen υπό την επίβλεψη γιατρού είναι η πιο συγκεκριμένη φαρμακολογική παρέμβαση για την αντιμετώπιση της στέρησης από τον υποδοχέα GABA-B.
- Εάν το baclofen δεν είναι διαθέσιμο, ακολουθήστε ένα πρωτόκολλο υψηλής δόσης βενζοδιαζεπινών υπό ιατρική παρακολούθηση.
- Η κατάσταση του γονιδίου GABRA2 επηρεάζει το χρονοδιάγραμμα της σταδιακής μείωσης της δόσης – οι παραλλαγές υψηλού κινδύνου απαιτούν πιο αργές μειώσεις.
- Το συμπλήρωμα διατροφής ξεκινά την 1η ημέρα: γλυκίνη μαγνησίου (400–600mg, σε δύο δόσεις), P5P (25–50mg), 5-MTHF (400mcg), L-θεανίνη (200–400mg, ανάλογα με τις ανάγκες).
- Το Selank (ρινική χορήγηση) για τη διαχείριση του άγχους κατά τη διάρκεια της σταδιακής μείωσης της δόσης - δεν προκαλεί εθισμό, σχετίζεται άμεσα με την αποκατάσταση των υποδοχέων GABA-B.
- Το Epitalon για τη нормализация της αρχιτεκτονικής του ύπνου κατά τη διάρκεια της νυχτερινής περιόδου χορήγησης για αποκατάσταση.

Διαδρομή 2: Κρυσταλλική Μεθαμφεταμίνη – Η Αναδόμηση της Δοπαμίνης.

Η θεραπεία για τη μεθαμφεταμίνη ξεκινά ταυτόχρονα με τη ιατρική φροντίδα για την GHB. Δεν υπάρχει ιατρική κατάσταση έκτακτης ανάγκης που προκαλείται αποκλειστικά από τη διακοπή της μεθαμφεταμίνης, αλλά η "πτώση" (crash) που ακολουθεί μια συνεδρία χημικού σεξ διάρκειας πολλών ημερών είναι μία από τις πιο σοβαρές ψυχολογικές καταστάσεις στην ιατρική αντιμετώπιση της εξάρτησης. Προετοιμαστείτε για αυτό.

- Επιτρέψτε την κατάρρευση: Πρωτόκολλο 01 (Καταφύγιο), ύπνος, ενυδάτωση, τροφή πλούσια σε πρωτεΐνες όταν επανέλθει η όρεξη.
- Τυροσίνη (500–1000mg, το πρωί, μακριά από πρωτεΐνη): πρόδρομος της ντοπαμίνης — ξεκινήστε τη λήψη την 3η-5η ημέρα όταν τρώτε τακτικά.
- NAC (600mg δύο φορές την ημέρα με φαγητό): ομοιόσταση γλουταμικού· μείωση της επιθυμίας.
- Ουριδίνη + DHA + CDP-Χολίνη (Συνδυασμός για τον εγκέφαλο): Αύξηση της πυκνότητας των υποδοχέων D2 — η δομική αποκατάσταση του συστήματος ντοπαμίνης.
- Η άσκηση ξεκινά όσο το δυνατόν γρηγορότερα – η BDNF είναι το σήμα επιδιόρθωσης για τη βλάβη των νευρώνων της ντοπαμίνης που προκαλείται από τη μεθαμφεταμίνη.
- Semax (ρινική χρήση): Αύξηση του επιπέδου BDNF και αποκατάσταση της έσω επιφάνειας του μετωπιαίου φλοιού. Το γνωστικό "μπαμ" που προκαλείται από τις σεξουαλικές δραστηριότητες μετά τη χρήση μεθαμφεταμίνης ανταποκρίνεται σε αυτό.
- Το BPC-157 αντιτίθεται άμεσα στις διαταραχές του συστήματος ντοπαμίνης που προκαλούνται από διεγερτικά σε ερευνητικά μοντέλα.

Track 3: Μεφεδρόνη και Καθινόνες — Η Αναδόμηση της Σεροτονίνης.

Η αποκατάσταση από τη μεφεδρόνη και την καθινόνη έχει μια αρχιτεκτονική παρόμοια με αυτή της αποκατάστασης από την κοκαΐνη (τριπλή αναστολή επαναπρόσληψης) με ένα ισχυρότερο στοιχείο σεροτονίνης, παρόμοιο με αυτό της MDMA. Η διάσταση της σεροτονίνης είναι ιδιαίτερα σημαντική για την αποκατάσταση από το chemsex, επειδή ήταν η έκρηξη σεροτονίνης που προκάλεσε η μεφεδρόνη και παρείχε την συναισθηματική οικειότητα και τη ζεστασιά που έκανε το chemsex να φαίνεται σαν μια αληθινή σύνδεση.

- 5-HTP (50–100mg, το βράδυ): πρόδρομος της σεροτονίνης — το σημαντικότερο συμπλήρωμα για την συναισθηματική απάθεια και την κοινωνική απομόνωση κατά τη διάρκεια της ανάρρωσης από τη χρήση μεφεδρόνης.
- 5-MTHF (400–1000 mcg, το πρωί): βασική υποστήριξη της μεθυλίωσης. Απαραίτητο για άτομα με μεταλλάξεις στο γονίδιο MTHFR.

- Ινοσιτόλη (4–12 γραμμάρια, σε δόσεις κατά τη διάρκεια των γευμάτων): ρύθμιση της ευαισθησίας των υποδοχέων σεροτονίνης. Ιδιαίτερα χρήσιμο για το άγχος και την εμμονική επιθυμία που σχετίζονται με την αποκατάσταση από τη χρήση μεφεδρόνης.
- Ωμέγα-3 με κυρίαρχο το EPA (2–4 γραμμάρια ημερησίως): υποστήριξη της διάθεσης και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες για τον εγκέφαλο.
- Εάν η MDMA χρησιμοποιείται τακτικά: η εξάντληση της σεροτονίνης μπορεί να είναι σοβαρή. Απαιτείται τουλάχιστον 6–8 εβδομάδες πριν από την αναμενόμενη πραγματική βελτίωση της διάθεσης. Το 5-HTP και η ξεκούραση είναι τα κύρια εργαλεία.

Το Συνδυασμένο Χρονοδιάγραμμα Αποτοξίνωσης για το Chemsex.

Χρονοδιάγραμμα.	GHB / GBL - παρακολούθηση.	Δεν υπάρχουν πληροφορίες σχετικά με το "meth track".	Δεν υπάρχουν πληροφορίες σχετικά με την "mephedrone track".
Ώρες 0-72.	ΙΣΟΛΑΤΗΡΙΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ. Πρωτόκολλο Baclofen ή βενζοδιαζεπινών. Παρακολούθηση. Προφυλάξεις για επιληπτικές κρίσεις. Αυτή είναι η μόνη διαδικασία που έχει σημασία σε αυτό το στάδιο – όλα τα υπόλοιπα αναβάλλονται.	Κατάρρευση. Ύπνος. Υπερυπνηλία. Μην το αντισταθείτε. Το σώμα απαιτεί ξεκούραση. Ενυδατωθείτε. Φάτε ό,τι μπορείτε.	Κατάρρευση και κατάθλιψη. Επιτρέπεται. Η ανάπαυση είναι το φάρμακο.
Ημέρες 3-7.	Άμενος κίνδυνος υποχωρεί εάν αντιμετωπιστεί με ιατρική παρέμβαση. Το σύστημα GABA παραμένει σοβαρά μειωμένο. Μαγνήσιο, L-θεανίνη και Selank για το άγχος. Αποφύγετε την απότομη μείωση της δοσολογίας βενζοδιαζεπινών.	Βαθιά κατάθλιψη και ανηδονία. Αυτή είναι η πιο δύσκολη περίοδος για τη χρήση μεθαμφεταμίνης. Πρωτόκολλο 01. Επικοινωνία με υπηρεσίες υποστήριξης. Ξεκινήστε τη λήψη τυροσίνης και NAC, εάν υπάρχει πρόσληψη τροφής.	Κορυφαία κατάθλιψη και άγχος. Ξεκινά η λήψη 5-HTP. Υποστήριξη για τον πρόδρομο της σεροτονίνης. Η συναισθηματική απάθεια είναι το σύστημα που αναδιπλασιάζεται.
Εβδομάδες 1-4.	Συνέχιση της σταδιακής μείωσης της δόσης GHB υπό την επίβλεψη γιατρού. Δημιουργία	Απουσία ευχαρίστησης κυρίαρχη. Η άσκηση ξεκινά – είναι υποχρεωτική, όχι	Σταδιακή βελτίωση της διάθεσης. Η κοινωνική

	συμπληρωματικού συνδυασμού. Καθημερινή λήψη Selank για το άγχος. Η ποιότητα του ύπνου βελτιώνεται σταδιακά με το Epitalon. Ενεργοποίηση των υποδοχέων GABA σε εξέλιξη.	προαιρετική. Χορηγούνται NAC και Brain Stack. Εμφανίζονται ισχυρές επιθυμίες για τον συνδυασμό μεθαμφεταμίνης και σεξ.	απομόνωση μπορεί να φαίνεται ακραία – η σεροτονινεργική αίσθηση οικειότητας έχει εξαφανιστεί. 5-HTP και ινοσιτόλη. Ήπια επανένταξη στην κοινωνική ζωή.
Μήνες 1-3	Η διαδικασία μείωσης της δόσης GHB μπορεί να πλησιάζει στο τέλος ή βρίσκεται στα τελικά στάδια. Το σύστημα GABA αναρρώνει σημαντικά. Επεισόδια PAWS (σύνδρομο μετά τη διακοπή), όπως τα κύματα άγχους, απαιτούν την τεχνική αναπνοής 4-7-8 και το Selank.	Η αυξημένη δραστηριότητα των υποδοχέων D2 είναι μετρήσιμη και εξελίσσεται. Επιστρέφουν αληθινές στιγμές ευχαρίστησης. Η γνωστική διαύγεια βελτιώνεται. Επιστρέφει η σεξουαλική απόκριση – μπορεί να προκαλέσει σύγχυση χωρίς το πλαίσιο της χημικής ενίσχυσης.	Αποκατάσταση του συστήματος σεροτονίνης. Η κοινωνική άνεση επιστρέφει σταδιακά. Η συναισθηματική ζεστασιά που παρείχε η μεφεδρόνη αρχίζει να εμφανίζεται — προσωρινά, διαλείπουσα — στις αληθινές σχέσεις.
Μήνες 3-12	Η αποτοξίνωση από το GHB έχει προχωρήσει σε μεγάλο βαθμό, με κατάλληλη σταδιακή μείωση της δόσης. Η φυσική λειτουργία του GABA επαναφέρεται μέσω ασκήσεων αναπνοής και άσκησης. Οι επιπτώσεις μετά τη διακοπή (PAWS) μειώνονται.	Το σύστημα ντοπαμίνης είναι στο ή κοντά στα φυσιολογικά επίπεδα. Η φυσική σεξουαλική επιθυμία επανέρχεται. Η "αποπλάτηση" (όπως περιγράφεται παρακάτω) υποχωρεί. Η παρορμητική φύση της σύνδεσης μεταξύ μεθαμφεταμίνης και σεξουαλικής δραστηριότητας εξασθενεί.	Η βασική τιμή σεροτονίνης έχει επανέλθει. Η κοινωνική αυτοπεποίθηση, χωρίς τη χρήση της ουσίας, γίνεται πιο εύκολα προσβάσιμη. Η οικειότητα που παρείχε η μεφεδρόνη μπορεί να βρεθεί στις αυθεντικές σχέσεις.

Ενότητα 4 — Βιολογική Αναδόμηση — Η Ενοποιημένη Πλατφόρμα.

Το συμπλήρωμα αποκατάστασης για το chemsex ενσωματώνει τις μεμονωμένες κατευθύνσεις από τους οδηγούς για το GHB, τη μεθαμφεταμίνη και την κοκαΐνη/μεφεδρόνη, μαζί με τις ειδικές προσθήκες για το chemsex. Στόχος: ταυτόχρονη αποκατάσταση της λειτουργίας του GABA-B (οδηγός GHB), της σύνθεσης ντοπαμίνης και της πυκνότητας των υποδοχέων D2 (οδηγός μεθαμφεταμίνης) και του επιπέδου σεροτονίνης (οδηγός μεφεδρόνης/MDMA) - ενώ παράλληλα αντιμετωπίζεται η βάση της μεθυλίωσης που βρίσκεται πίσω από και τα τρία.

4.1 — Τα θεμελιώδη στοιχεία της μεθυλίωσης — Απαραίτητα για όλες τις κατευθύνσεις.

Συμπλήρωμα.	Δόση.	Χρονοδιάγραμμα.	Δεν υπάρχουν πληροφορίες σχετικά με το γιατί αυτό έχει σημασία ειδικά για την αποκατάσταση από το chemsex.
5-MTHF (L-μεθυλοφολικό).	400–1000 mcg ημερησίως.	Πρωινό με φαγητό.	Το εγχειρίδιο αναφέρει συγκεκριμένα ότι οι μεταλλάξεις MTHFR αυξάνουν τον κίνδυνο μετάδοσης του HIV μέσω της βλάβης των βλεννογενών μεμβρανών. Η 5-MTHF αντιμετωπίζει άμεσα αυτό το πρόβλημα, υποστηρίζοντας την ακεραιότητα των βλεννογενών μεμβρανών σε κυτταρικό επίπεδο, ενώ παράλληλα παρέχει την υποστήριξη σύνθεσης νευροδιαβιβαστών που είναι θεμελιώδης για και τις τρεις διαδρομές αποκατάστασης. Για την αποκατάσταση από το chemsex, αυτό είναι το πιο σημαντικό συμπλήρωμα για την αντιμετώπιση τόσο του φυσικού παράγοντα κινδύνου HIV όσο και των νευροχημικών παραγόντων που εμπλέκονται.
Μεθυλκοβαλαμίνη (B12)	1000–2000 mcg υπογλωσσίω	Καλημέρα.	Συνεργάζεται με το 5-MTHF. Η ταυτόχρονη εξάντληση πολλαπλών συστημάτων από τη

	ς.		χρήση ναρκωτικών (ντοπαμίνη, σεροτονίνη, GABA) δημιουργεί μέγιστη ζήτηση για τις οδούς σύνθεσης που εξαρτώνται από τη βιταμίνη B12. Υπογλωσσίδια μορφή για βέλτιστη απορρόφηση. Υποστηρίζει την ακεραιότητα της μυελίνης, η οποία είναι σημαντική για τις νευρολογικές βλάβες που προκαλούνται από τη μεθαμφεταμίνη.
P5P (ενεργός βιταμίνη B6).	25–50mg	Καλημέρα.	Συμπαράγοντας για τη σύνθεση GABA (GHB), την παραγωγή ντοπαμίνης (μεθαμφεταμίνη) και τη σύνθεση σεροτονίνης (μεφεδρόνη) ταυτόχρονα. Τα ένζυμα που εξαρτώνται από το P5P βρίσκονται υπό μέγιστη ζήτηση κατά την αποκατάσταση από δραστηριότητες chemsex. Απαραίτητο για όλες τις παραπάνω ουσίες.
Γλυκινικό μαγνήσιο.	400-600mg στοιχειώδους.	Πρωί και βράδυ.	Το πιο σημαντικό συμπλήρωμα διατροφής για τις δύο από τις τρεις κατηγορίες ταυτόχρονα: υποστήριξη του συστήματος GABA-B (κατηγορία GHB) και ρύθμιση των NMDA / μείωση του άγχους (κατηγορία αποτοξίνωσης από μεθαμφεταμίνη). Επίσης, υποστηρίζει τη λειτουργία της καρδιαγγειακής κυκλοφορίας - σημαντικό δεδομένου του καρδιακού φόρτου που προκαλούν η μεφεδρόνη και η μεθαμφεταμίνη. Ξεκινήστε την 1η ημέρα.

4.2 — Το ολοκληρωμένο μείγμα νευροδιαβιβαστών.

Συμπλήρωμα	Δόση.	Χρονοδιάγραμμα.	Κύρια διαδρομή.	Σημειώσεις.
L-τυροσίνη	500–2000mg	Πρωί, μακριά από πρωτεΐνη.	Μεθ/ ντοπαμίνη	Ξεκινήστε την ημέρα 3-5 όταν τρώτε τακτικά. Προδρομή της ντοπαμίνης -

				αντιμετωπίζει την κύρια έλλειψη που προκαλείται από τη χρήση μεθαμφεταμίνης. Αποφύγετε τις πρωτεΐνες για καλύτερη απορρόφηση.
NAC	600-1200mg, δύο φορές την ημέρα.	Πρωί και βράδυ, με φαγητό.	Όλα τα τραγούδια.	Ομοιόσταση γλουταμικού, σχετική με και τις τρεις θεραπευτικές προσεγγίσεις. Ξεκινήστε την ημέρα 1. Αποδεικτικά στοιχεία για τη μείωση της επιθυμίας σε όλες τις κατηγορίες ουσιών. Επίσης, ηπατοπροστατευτική δράση.
Ουριδίνη + DHA + CDP-Χολίνη (Συνδυασμός για τον εγκέφαλο).	250mg UMP + 1g DHA + 250mg CDP-choline.	Καλημέρα σε όλους.	Μεθ/ ντοπαμίνη	Αύξηση των υποδοχέων D1/D2 — η δομική αποκατάσταση του συστήματος ντοπαμίνης που έχει υποστεί βλάβη από τη μεθαμφεταμίνη. Αυτό είναι μια μακροπρόθεσμη διαδικασία, που διαρκεί εβδομάδες έως μήνες, αλλά αποτελεί την πιο τεκμηριωμένη προσέγγιση για την αποκατάσταση των υποδοχέων.
5-HTP	50–100mg	Βράδυ, 30 λεπτά πριν τον ύπνο.	Μεφεδρόνη / MDMA / σεροτονίνη	Προδρομος της σεροτονίνης - αντιμετωπίζει την τριπλή έλλειψη σεροτονίνης (μεφεδρόνη + MDMA + συνολικό σύστημα). Απαραίτητο για την αποκατάσταση της διάθεσης και του

				ύπνου. Η επαναφορά στην κοινωνική ευκολία ξεκινά εδώ.
L-Θεανίνη	200–400mg	Όποτε χρειάζεται, 2-3 φορές την ημέρα.	GHB / άγχος	Ενισχυτικό του GABA και τροποποιητής των υποδοχέων NMDA με αντικαταθλιπτική δράση. Δεν προκαλεί εθισμό. Ιδιαίτερα σημαντικό για την έντονη αίσθηση άγχους που εμφανίζεται κατά τη χρήση GHB. Το κύριο μη φαρμακευτικό εργαλείο υποστήριξης του GABA στην οξεία φάση.
Ταυρίνη.	1-2 γραμμάρια ημερησίως.	Με τα γεύματα.	GHB / GABA	Υποστήριξη των υποδοχέων GABA, νευροπροστασία, ηπατοπροστασία – σημαντικό για χρήστες GBL, καθώς το ήπαρ επεξεργάζεται τον πρόδρομο. Ξεκινήστε μετά την έναρξη της σταδιακής μείωσης της δόσης GHB, όχι κατά τη διάρκεια της ενεργής ιατρικής παρακολούθησης.
Ινοσιτόλη	4-12g (προσαρμόστε τη δόση).	Διαχωρισμένα γεύματα.	Μεφεδρόνη / σεροτονίνη	Ευαισθησία των υποδοχέων σεροτονίνης, μείωση του άγχους, στοιχεία για την παθολογική φύση της επιθυμίας. Ιδιαίτερα σημαντικό για την εμμονική επιθυμία για χημικό σεξ που συχνά εμφανίζεται κατά τη διάρκεια της

				αποκατάστασης.
Ωμέγα-3 EPA + DHA	2-4 γραμμάρια ημερησίως.	Με το φαγητό, το πρωί.	Όλα τα τραγούδια.	Αντιφλεγμονώδες για τον εγκέφαλο, υποστηρίζει το BDNF, βελτιώνει τη διάθεση (με κυρίαρχο το EPA), ενισχύει τις μεμβράνες για την αποκατάσταση των υποδοχέων (DHA). Αντιμετωπίζει ταυτόχρονα τις βλάβες που προκαλούνται από όλες τις τρεις ουσίες.
Μανιτάρι Lion's Mane.	500–1000mg	Καλημέρα.	Μεθ/ γνωστική λειτουργία.	Ενίσχυση των παραγόντων νευρωνικής ανάπτυξης (NGF) και του BDNF. Αντιμετωπίζει την άμεση καταστολή των μορίων νευροπλαστικότητας από τη μεθαμφεταμίνη. Γνωστική αποκατάσταση — η γνωστική δυσλειτουργία που παρατηρείται μετά από συνεδρίες σεξουαλικής δραστηριότητας με χρήση μεθαμφεταμίνης είναι μια από τις πιο έντονες διανοητικές επιπτώσεις στην ιατρική της εξάρτησης.

4.3 — Το στρώμα των πεπτιδίων.

Πεπτίδιο.	Μηχανισμοί σε διάφορες	Κύρια διαδρομή.	Σημειώσεις.

	δραστηριότητες που περιλαμβάνουν χρήση ναρκωτικών.		
BPC-157	Κανονικοποίηση της ντοπαμίνης και της σεροτονίνης. Ρύθμιση του συστήματος GABA-B. Επούλωση του εντέρου και επαναφορά της λειτουργίας του (gut-brain repair). Αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Επούλωση των ιστών.	Όλα τα είδη ναρκωτικών — πολυτοξικομανία.	Το πιο ευέλικτο πεπτίδιο στο πλαίσιο της ανάκαμψης από το chemsex, καθώς αντιμετωπίζει ταυτόχρονα τη ντοπαμίνη (μεθαμφεταμίνη), τη σεροτονίνη (μεφεδρόνη), τον υποδοχέα GABA-B (GHB) και την αποκατάσταση του εντέρου (όλες οι ουσίες αυτές διαταράσσουν το μικροβίωμα του εντέρου). Ξεκινήστε την πρώτη ημέρα της φάσης μετά την απεξάρτηση. Μπορεί να χορηγηθεί από το στόμα ή κάτω από το δέρμα.
Selank	Αντικαταθλιπτικό που δρα μέσω των συστημάτων GABA και σεροτονίνης. Μειώνει το άγχος χωρίς να προκαλεί εξάρτηση. Σχετίζεται άμεσα με το άγχος κατά τη διάρκεια της αποτοξίνωσης από την GHB και την ανησυχία λόγω έλλειψης σεροτονίνης που μπορεί να προκληθεί από τη χρήση μεφεδρόνης.	GHB + μεφεδρόνη, ενδοφλέβια χρήση.	Το πιο σημαντικό πεπτίδιο για τη διάσταση της ανησυχίας, το οποίο αντιμετωπίζει τόσο την αγχολυτική αποχή από τη GABA (GHB) όσο και την σεροτονινεργική αγχολυτική αποχή (mephedrone/MDMA). Δεν είναι εθιστικό. Χορηγείται ρινικά. Καθημερινά στη φάση της οξείας κατάστασης.
Semax	Αύξηση των επιπέδων BDNF και NGF· αποκατάσταση της γνωστικής λειτουργίας· ρύθμιση της ντοπαμίνης· αποκατάσταση του προμετωπιαίου φλοιού.	Μεθαμφεταμίνη - γνωστικές επιπτώσεις.	Η γνωστική διαταραχή που προκαλείται από συνεδρίες χημικού σεξ με χρήση μεθαμφεταμίνης που διαρκούν ημέρες είναι σοβαρή. Το Semax αντιμετωπίζει την καταστολή του BDNF που προκαλεί η μεθαμφεταμίνη και υποστηρίζει την αποκατάσταση του φλοιού του εγκεφάλου, γεγονός που επιτρέπει τη λήψη σαφών αποφάσεων κατά τη διάρκεια της ανάρρωσης. Ενδορινική

			χορήγηση. Ξεκινήστε την 1η εβδομάδα.
Επιταλόν.	Αρχιτεκτονική ύπνου· οδός επιφύσεως· εξισορρόπηση του κιρκάδιου ρυθμού.	GHB - ύπνος	Το νυχτερινό σχήμα δοσολογίας του GHB καταστρέφει τον κιρκαδικό ρυθμό. Το Epitalon υποστηρίζει τη λειτουργία της επιφυσιώδους αδένα, ενώ η σταδιακή μείωση της δόσης του GHB αφαιρεί τον εξωτερικό μηχανισμό πρόκλησης ύπνου. Πρώτες 4-6 εβδομάδες.

Ενότητα 5 — Σεξουαλική Υγεία και Ανάρρωση.

Ο ΛΕΓΙΩΝΑΡΗΣ — Η διάσταση που η στάνταρ αποκατάσταση παραβλέπει και στην οποία η αποκατάσταση από τη χημειοσεξουαλική συμπεριφορά δεν μπορεί να βοηθήσει.

Κάθε άλλος οδηγός ουσιών σε αυτή τη σειρά περιέχει ένα τμήμα για την υγεία του σεξ που είναι σύντομο ή περιφερειακό. Ο οδηγός για το chemsex δεν μπορεί να κάνει το ίδιο. Η σεξουαλική εμπειρία ήταν το κεντρικό πλαίσιο γύρω από το οποίο οργανώθηκε ολόκληρο το μοτίβο πολυουσίας. Η ανάρρωση από το chemsex είναι ελλιπής - βιολογικά, ψυχολογικά και διαπροσωπικά - χωρίς να αντιμετωπιστεί άμεσα η σεξουαλική διάσταση.

Αυτή η ενότητα αντλεί άμεσα από τη σειρά πρωτοκόλλων 35S του εγχειριδίου (τα εξειδικευμένα πρωτόκολλα για αυτόν τον πληθυσμό) και από το περιεχόμενο σχετικά με την σεξουαλική αποκατάσταση στον Όγκο V του εγχειριδίου.

5.1 — Η πλήρης ιατρική αξιολόγηση της σεξουαλικής υγείας.

Ο ΛΕΓΙΩΝΑΡΟΣ — Οι εξετάσεις που δεν μπορούν να περιμένουν.

Πριν από οτιδήποτε άλλο στην εργασία για την σεξουαλική αποκατάσταση: η ιατρική αξιολόγηση. Αυτές οι εξετάσεις δεν είναι προαιρετικές και θα πρέπει να πραγματοποιηθούν κατά τη διάρκεια της πρώτης εβδομάδας αποκατάστασης, όχι όταν αισθάνεστε έτοιμοι.

- Έλεγχος για τον ιό HIV: Τεστ τέταρτης γενιάς ανίχνευσης αντιγόνου/αντισωμάτων. Εάν υπάρχει πρόσφατη πιθανή έκθεση, ξεκινήστε επίσης το PEP (προφυλακτική θεραπεία μετά την έκθεση) εντός 72 ωρών. Εάν το αποτέλεσμα είναι θετικό για τον ιό HIV: επικοινωνήστε αμέσως με έναν ειδικό στην φροντίδα των ασθενών με HIV. Υπάρχει διαθέσιμη θεραπεία, η οποία είναι αποτελεσματική και επιτρέπει μια πλήρη ζωή και σεξουαλική υγεία. Το U=U (Undetectable = Untransmittable) είναι αληθινό.
- Έλεγχος για σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα: γονόρροια (δειγματοληψία από την ουρήθρα, το ορθό και τον φάρυγγο), χλαμύδια (ίδιες θέσεις δειγματοληψίας), σύφιλις (αιμολογικές εξετάσεις), έρπης (αιμολογικές εξετάσεις εάν δεν έχει γίνει προηγουμένως), ηπατίτιδα C (εάν υπάρχει χρήση ενδοφλέβιων ναρκωτικών, συμπεριλαμβανομένης της ένεσης), ηπατίτιδα B (αιμολογικές εξετάσεις και έλεγχος για εμβολιασμό).
- Εμβολιασμός για την ηπατίτιδα B, εάν δεν είστε ήδη ανοσοποιημένοι: Η τριπλή δόση παρέχει προστασία για όλη τη διάρκεια της ζωής.
- Εμβολιασμός για τον ιό των ανθρώπινων θηλωμάτων (HPV), εφόσον πληρούνται οι προϋποθέσεις (έως την ηλικία των 45 ετών σε πολλές

οδηγίες): μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου που σχετίζεται με τον HPV.

- Εμβολιασμός για την νόσο Mpox, εάν δεν είστε ανοσοποιημένοι και βρίσκεστε σε περιοχή εμφάνισης της νόσου: δύο δόσεις του εμβολίου Jynneos. Η νόσος Mpox μεταδίδεται στα ίδια σεξουαλικά περιβάλλοντα όπου λαμβάνει χώρα η χημειοσεξουαλική δραστηριότητα.
- Γενική αίματος (CBC) για agranυλοκύτωση που σχετίζεται με τη λεβαμισόλη, εάν η κοκαΐνη ήταν μέρος του ιστορικού χρήσης.
- Πλήρης μεταβολικός έλεγχος: λειτουργία νεφρών και ήπατος – σημαντικός για χρήστες GBL (οδός ηπατικής μετατροπής) και για οποιαδήποτε χρήση ενδοφλέβιων ναρκωτικών.
- Καρδιαγγειακή αξιολόγηση: Ηλεκτροκαρδιογράφημα (ΗΚΓ) σε περίπτωση σημαντικής χρήσης μεθαμφεταμίνης ή μεφεδρόνης. Παρακολούθηση αρτηριακής πίεσης.

Πρόγραμμα τακτικών εξετάσεων για την σεξουαλική υγεία κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης: τουλάχιστον κάθε 3 μήνες για το πρώτο έτος. Συχνότερα εάν είστε σεξουαλικά ενεργοί. Οι εξετάσεις δεν έχουν τιμωρητικό χαρακτήρα — είναι μια πρακτική που δείχνει ότι λαμβάνετε σοβαρά την υγεία σας.

5.2 — Η παγίδα της χημικής οικειότητας.

Ο ΚΕΝΤΑΥΡΙΩΝ – Το εγχειρίδιο το ονομάζει ακριβώς έτσι – "Ένα κενό στην εκπαίδευση".

Το εγχειρίδιο αναφέρει τα εξής σχετικά με την "παγίδα της χημικής οικειότητας": "Για πολλούς ανθρώπους στην αποκατάσταση, η πρώτη σεξουαλική εμπειρία χωρίς χρήση ουσιών δεν είναι μια επιστροφή. Είναι μια πρώτη φορά. Με κάθε γουλιά αλκοόλ, με κάθε δόση, κάθε οικεία επαφή ήταν διαμεσολαβημένη από χημικές ουσίες. Το νευρικό σύστημα δεν έμαθε πώς να αντέχει την αλήθεια της αυθεντικής επαφής — την έκθεση, την αβεβαιότητα, το βάθος των συναισθημάτων που προκύπτουν όταν τίποτα δεν λειτουργεί ως ασπίδα μεταξύ δύο ανθρώπων. Αυτό δεν είναι μια ηθική αποτυχία. Είναι ένα κενό στην μάθηση."

Στην αποκατάσταση από το chemsex, αυτό το κενό είναι συχνά πιο βαθύ από ότι σε οποιαδήποτε άλλη μορφή απεξάρτησης. Τα ναρκωτικά δεν ήταν απλώς παρόντα κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής δραστηριότητας — ήταν προϋπόθεση για αυτήν. Το νευρικό σύστημα δεν είχε την ευκαιρία να εξασκήσει τις δεξιότητες της νηφάλιας σεξουαλικής οικειότητας, επειδή η ευκαιρία για νηφάλια σεξουαλική οικειότητα ουσιαστικά δεν υπήρχε.

Τι σημαίνει αυτό για την αποκατάσταση: Η πρώτη σεξουαλική εμπειρία νηφάλιας ζωής μετά το chemsex είναι ένα εντελώς νέο πεδίο. Δεν πρόκειται για την επαναφορά ενός προηγούμενου, μη εξαρτημένου εαυτού. Για πολλούς ανθρώπους στην αποκατάσταση, δεν υπήρχε ποτέ ένας τέτοιος "προηγούμενος" εαυτός – το μοτίβο του chemsex ξεκίνησε στα πρώιμα στάδια της σεξουαλικής ανάπτυξης.

5.3 — Η καρδιακή ανακοπή.

Ο ΚΕΝΤΟΥΡΙΩΝ – Η εποχή που μοιάζει με μόνιμη απώλεια και δεν είναι.

Το εγχειρίδιο περιγράφει την "απάθεια": "Στην αρχή της ανάρρωσης, πολλοί βιώνουν μια σιωπή όπου κάποτε υπήρχε η επιθυμία. Καμία διέγερση. Κανένα ενδιαφέρον. Κανένα κίνητρο προς οποιαδήποτε μορφή οικειότητας." Στην αποκατάσταση από τη χημειοσεξουαλική συμπεριφορά, η απάθεια είναι σχεδόν καθολική — επειδή τα συστήματα ντοπαμίνης και σεροτονίνης που είχαν υπερφορτωθεί για να προκαλέσουν υπερσεξουαλικές καταστάσεις έχουν πλέον εξαντληθεί, και ο εγκέφαλος έχει προσωρινά απενεργοποιήσει τα κυκλώματα σεξουαλικής διέγερσης που είχαν υποστεί χρόνια υπερδιέγερση.

Εμπειρία καρδιακής ανακοπής.	Δεν μπορώ να απαντήσω σε αυτό.	Τι να κάνω;
Πλήρης έλλειψη σεξουαλικής επιθυμίας – απόλυτη απουσία διέγερσης ή ενδιαφέροντος.	Τα συστήματα ντοπαμίνης και σεροτονίνης είναι εξαντλημένα· το κυκλωμα επιβράβευσης επαναπροσαρμόζεται, απομακρινόμενο από τεχνητά έντονα ερεθίσματα· ο εγκέφαλος αναδημιουργεί την ευαισθησία στα φυσικά ερεθίσματα που είχαν κατασταλεί από χρόνια χημικής έκθεσης.	Το εγχειρίδιο δίνει τις εξής οδηγίες: μην πανικοβάλλεστε, μην κάνετε τεστ, μην πιέζετε. Αυτή είναι μια περίοδος, όχι μια καταδίκη. Φροντίστε το έδαφος – ύπνος, άσκηση, διατροφή, κοινωνικές σχέσεις – το υπόστρωμα πάνω στο οποίο ανακατασκευάζεται η επιθυμία. Η "γραμμή θανάτου" τελειώνει. Η διάρκεια ποικίλλει: 1-3 μήνες για την πρωτογενή χρήση μεθαμφεταμίνης και χημικό σεξ; 3-6+ μήνες για μοτίβα που περιλαμβάνουν συχνή χρήση MDMA.
Η σεξουαλική επαφή όταν είστε νηφάλιοι μπορεί να φαίνεται άχρωμη, μηχανική ή αδύνατο να την απολαύσετε.	Το νευρικό σύστημα έμαθε ότι η σεξουαλική διέγερση ισούται με κατάσταση εθισμού. Η κατάσταση εθισμού απουσιάζει. Η δομή της διέγερσης εξακολουθεί να αναζητά τον συνηθισμένο παράγοντα ενεργοποίησής της. Η φυσιολογική οδός διέγερσης είναι παρούσα, αλλά άγνωστη.	Πρώτα η οικειότητα σε χαμηλότερο επίπεδο: μη σεξουαλική σωματική επαφή (αγγίγματα, μασάζ, αγκαλιές) που δεν απαιτεί απόδοση. Σταδιακή επανεμφάνιση της αισθησιακής εμπειρίας χωρίς την πίεση της σεξουαλικής απόδοσης. Η σεξουαλική ντροπή είναι συχνά η κρυφή αιτία εδώ — μπορεί να χρειαστεί ψυχοθεραπευτική υποστήριξη.
Προσπάθεια ελέγχου για να διαπιστωθεί αν η	Η παρακολούθηση πορνογραφικού υλικού για να διαπιστωθεί εάν υπάρχει ακόμα	Σταματήστε τις δοκιμές. Η ίδια η δοκιμή είναι το πρόβλημα, όχι η απόδειξη ενός προβλήματος.

συνάρτηση έχει επιστρέψει τιμή.	σεξουαλική διέγερση ή η επίμονη έλεγχος για σημάδια απόκρισης εισάγει άγχος σε ένα σύστημα που θεραπεύεται μέσω της ανάπαυσης. Κάθε δοκιμή καθυστερεί την επανεκκίνηση.	Το άγχος που προκαλεί η δοκιμή είναι αυτό που εμποδίζει την επιστροφή της φυσιολογικής διέγερσης. Το εγχειρίδιο αναφέρει: "Παρατηρήστε χωρίς να επιδιώκετε". Τα σημάδια της επανεμφάνισης της επιθυμίας δεν χρειάζεται να ενεργηθούν αμέσως.

5.4 — Αποκατάσταση της υγιούς σεξουαλικότητας.

Ο ΛΕΓΙΩΝΑΡΟΣ — Μαθαίνοντας Αυτό που Δεν Διδάχτηκε — Επικοινωνία Χωρίς Επιφυλάξεις.

Το εγχειρίδιο αναφέρει: "Η αυθεντική σωματική επαφή που προηγουμένως διαμεσολαβούσε η χημεία απαιτεί εκμάθηση από την αρχή. Οι δεξιότητες της νηφάλιας οικειότητας - να είσαι παρών στο σώμα, να αντέχεις την ευαλωτότητα του να σε βλέπουν, να μένεις όταν το συναίσθημα είναι συντριπτικό - παρακάμφθηκαν. Η αποκατάσταση δεν είναι επιστροφή. Είναι μια αρχή."

Το πρακτικό πλαίσιο για την αναδόμηση της σεξουαλικής ζωής κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης από το chemsex:

- Μήνες 1–3 (η περίοδος της σταθεροποίησης): Δεν υπάρχει πίεση για να ασχοληθείτε με τη σεξουαλική δραστηριότητα. Εστιάστε στην μη-σεξουαλική σωματική οικειότητα — επαφή, ζεστασιά, φυσική παρουσία με έμπιστους ανθρώπους. Το νευρικό σύστημα μαθαίνει ξανά ότι τα σώματα μπορούν να βρίσκονται κοντά χωρίς χημικές παρεμβάσεις. Αυτή είναι μια πραγματική νευρολογική μάθηση, όχι απλώς μια θεραπευτική προσέγγιση.
- Τον 3ο μήνα και μετά (όταν η επιθυμία αρχίζει να επανέρχεται): ξεκινήστε με λιγότερο έντονες και λιγότερο απαιτητικές οικείες εμπειρίες. Όχι το πολυδιάστατο, πολυήμερο "μαραθώνιο" που παρείχε η χημική σεξουαλικότητα – αυτό είναι ένας στόχος για αργότερα, αν παραμείνει μέρος της σεξουαλικής ταυτότητας, και θα πρέπει να οικοδομηθεί πάνω σε μια νηφάλια βάση. Ξεκινήστε με όσα το νευρικό σύστημα μπορεί να αντέξει χωρίς να "κλείσει".
- Το αίσθημα ντροπής: Για πολλούς ανθρώπους στην αποκατάσταση από τη χρήση ουσιών για σεξουαλική δραστηριότητα (chemsex), ιδιαίτερα για εκείνους που χρησιμοποιούσαν ουσίες για να καταστείλουν τις αναστολές και να έχουν σεξουαλικές εμπειρίες που φαινόταν αδύνατες ή ντροπιαστικές όταν ήταν νηφάλιοι, η επιστροφή στην αποχή από τα ναρκωτικά φέρνει πίσω το αίσθημα της ντροπής. Αυτό δεν αποτελεί απόδειξη ότι η ίδια η σεξουαλική επιθυμία ήταν λανθασμένη. Είναι απόδειξη ότι η ντροπή υπήρχε πριν από τη χρήση ουσιών για σεξουαλική δραστηριότητα και απαιτεί τη δική της θεραπευτική προσέγγιση. Η

ψυχοθεραπεία που υποστηρίζει την LGBTQ+ κοινότητα είναι το κατάλληλο πλαίσιο για αυτήν τη διαδικασία.

- Κατάσταση HIV και σεξουαλική ταυτότητα: Εάν είστε θετικός στον HIV – είτε έχετε διαγνωστεί πρόσφατα είτε είστε χρόνια θετικός – η σεξουαλική αποκατάσταση περιλαμβάνει την συναισθηματική επεξεργασία της διάγνωσης παράλληλα με την πρακτική πραγματικότητα του U=U. Ένα άτομο που δεν ανιχνεύεται στον ιό δεν μπορεί να το μεταδώσει. Αυτό αλλάζει ριζικά το σεξουαλικό τοπίο – για πολλούς ανθρώπους, αφαιρεί έναν φόβο που οδηγούσε σε πιο επικίνδυνη συμπεριφορά από ό,τι θα είχε οδηγήσει η ειλικρινής αποκάλυψη.
- Ο μονογαμικός δεσμός, ο μη-μονογαμικός δεσμός και η σεξουαλική κοινότητα: Το chemsex συχνά εμφανίζεται σε συγκεκριμένα κοινωνικο-σεξουαλικά περιβάλλοντα (εφαρμογές, χώροι, κοινωνικά δίκτυα). Η αποκατάσταση δεν απαιτεί μονογαμία ή την εγκατάλειψη συγκεκριμένων σεξουαλικών πρακτικών. Απαιτεί μια νηφάλια σχέση με όποια σεξουαλική κοινότητα και πρακτικές είναι αυθεντικές για το άτομο. Υπάρχουν και είναι εύκολα προσβάσιμες νηφάλιες queer κοινότητες, νηφάλιες σεξουαλικές κοινότητες και χώροι αποκατάστασης που υποστηρίζουν ρητά την LGBTQ+.

Ενότητα 6 — Διαχείριση του AIDS και της υγείας κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης.

Ο ΚΕΝΤΟΥΡΙΩΝ – Πρωτόκολλο 42 Εφαρμοσμένο – Το Σύστημα Ασφαλείας για το Άτομο στην Ανάρρωση από την Χρήση Φαρμάκων κατά τη Σεξουαλική Δραστηριότητα.

Το πρωτόκολλο 42 του εγχειριδίου παρέχει το πλήρες πλαίσιο πρόληψης και διαχείρισης του HIV. Αυτή η ενότητα το εφαρμόζει ειδικά στην αποκατάσταση από την χημική σεξουαλική δραστηριότητα.

6.1 — Εάν είστε αρνητικοί για τον ιό HIV.

- PrEP (Προφύλαξη πριν από την έκθεση): εάν δεν λαμβάνετε PrEP και συμμετέχετε σε δραστηριότητες "chemsex", ξεκινήστε τη λήψη PrEP πριν από οποιαδήποτε περαιτέρω σεξουαλική δραστηριότητα. Το εγχειρίδιο το αποκαλεί "το τείχος προστασίας πριν την έκθεση". Τα Truvada και Descovy (ημερήσια χάπια) και το Apretude (ενέσιμο, κάθε 2 μήνες) παρέχουν προστασία μεγαλύτερη από 99% έναντι του HIV, εφόσον λαμβάνονται σύμφωνα με τις οδηγίες. Διατίθενται μέσω του γιατρού σας, της κλινικής σεξουαλικής υγείας ή της υπηρεσίας για τον HIV.
- PEP (Μετα-Έκθεση Προφύλαξη): Εάν είχατε πιθανή έκθεση στον HIV κατά τη διάρκεια της χημικής σεξουαλικής δραστηριότητας, ξεκινήστε την PEP εντός 72 ωρών. Είναι μια θεραπεία 28 ημερών. Όσο νωρίτερα ξεκινήσετε, τόσο μεγαλύτερη είναι η αποτελεσματικότητα. Ρωτήστε σε οποιοδήποτε τμήμα επειγόντων περιστατικών ή σε κλινική σεξουαλικής υγείας.
- Τακτικός έλεγχος για τον HIV: κάθε 3 μήνες κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής δραστηριότητας. Η εξέταση 4ης γενιάς μπορεί να ανιχνεύσει τον HIV από όσο το πολύ 18-45 ημέρες μετά την έκθεση. Η "περίοδος λανθάνουσας περιόδου" μιας παλαιότερης εξέτασης δεν είναι η ίδια με τη "περίοδο λανθάνουσας περιόδου" μιας σύγχρονης εξέτασης.
- Παρακολούθηση για ηπατίτιδα C: εάν η χρήση ναρκωτικών ενέσιμα (IV) ήταν μέρος της συμπεριφοράς "chemsex" - έλεγχος για ηπατίτιδα C κάθε 3 μήνες. Η ηπατίτιδα C είναι θεραπεύσιμη. Τα αντιικά φάρμακα άμεσης δράσης επιτυγχάνουν τη ριζική ίαση σε 8-12 εβδομάδες στις περισσότερες περιπτώσεις. Ο έλεγχος και η θεραπεία δεν είναι περίπλοκες. Το να την έχετε και να μην το γνωρίζετε, είναι πρόβλημα.

6.2 — Εάν είστε θετικός στον ιό HIV.

Το πλαίσιο του εγχειριδίου: "Ένας/Μία σύντροφος με HIV και καταπιεσμένο ιικό φορτίο δεν μπορεί να μεταδώσει τον ιό. Ο ιός είναι παρών, αλλά περιορισμένος και δεν μπορεί να μεταδοθεί." Το U=U (Undetectable = Untransmittable) δεν είναι

μια στρατηγική μείωσης κινδύνου. Είναι ένα επιστημονικό γεγονός που έχει αποδειχθεί από τις μελέτες PARTNER και PARTNER2, οι οποίες παρακολούθησαν χιλιάδες ζευγάρια με διαφορετικό ορολογικό φορτίο για χρόνια.

- Εάν διαγνωστείτε πρόσφατα: επικοινωνήστε αμέσως με έναν ειδικό για τον HIV ή ένα κέντρο εξειδικευμένης φροντίδας για τον HIV. Συνιστάται έντονα η έναρξη της θεραπείας νωρίς κατά τη διάρκεια της λοίμωξης. Η θεραπεία είναι συνήθως ένα μόνο χάπι που λαμβάνεται καθημερινά. Οι περισσότεροι άνθρωποι που λαμβάνουν θεραπεία ζουν μια φυσιολογική ζωή.
- Εάν έχετε ήδη διαγνωστεί και λαμβάνετε θεραπεία: βεβαιωθείτε ότι το ιικό φορτίο είναι μη ανιχνεύσιμο πριν επαναλάβετε τη σεξουαλική δραστηριότητα χωρίς επιπλέον μέτρα προστασίας. Εάν το ιικό φορτίο δεν καταστέλλεται — αυτό είναι ιατρική προτεραιότητα. Συζητήστε με τον ειδικό σας για τον HIV γιατί η καταστολή δεν επιτυγχάνεται.
- Το χημσεξ και η συμμόρφωση με την αντιρετροϊική θεραπεία: Το χημσεξ διαταράσσει σημαντικά τη συμμόρφωση με την αντιρετροϊκή θεραπεία. Η παράλειψη δόσεων των αντιρετροϊκών φαρμάκων, ακόμη και περιστασιακά, επιτρέπει την επανεμφάνιση του ιού. Εάν το χημσεξ διατάρασσε τη συμμόρφωσή σας με τα φάρμακα για τον HIV, αυτό είναι ένα θέμα που πρέπει να συζητήσετε με τον ειδικό σας σε θέματα HIV σχετικά με τις μακράς δράσης ενέσιμες αντιρετροϊκές θεραπείες (Cabenuva, μηνιαία ή κάθε δύο μήνες) που εξαλείφουν την ανάγκη για καθημερινή λήψη χαπιών.
- Η ψυχική υγεία και ο ιός HIV: Η διάγνωση του HIV, στο πλαίσιο της αποκατάστασης από το chemsex, επιφέρει ένα συγκεκριμένο ψυχολογικό βάρος — ντροπή, θλίψη, φόβο — που απαιτεί υποστήριξη. Η ψυχική υγεία που είναι φιλική προς την κοινότητα LGBTQ+ αποτελεί το κατάλληλο πλαίσιο. Πολλοί άνθρωποι που ζουν με HIV αναφέρουν ότι η θεραπεία και η αρχή "Η αντι-ιική θεραπεία = Μηδενικός κίνδυνος μετάδοσης" (U=U) άλλαξαν ριζικά τη σχέση τους με τη διάγνωση, μετατρέποντάς την από καταστροφή σε μια διαχειρίσιμη χρόνια πάθηση. Αυτή η αλλαγή είναι διαθέσιμη και πραγματική.

Ενότητα 7 — Η Επιθυμία για Χημικές Ουσιές — Κατανόηση και Διακοπή.

Ο ΛΕΓΙΩΝΑΡΧΗΣ — Η επιθυμία είναι για την πλήρη κατάσταση, όχι για οποιαδήποτε συγκεκριμένη ουσία.

Η επιθυμία για το "chemsex" διαφέρει αρχιτεκτονικά από τις επιθυμίες για μεμονωμένες ουσίες επειδή το αντικείμενο της επιθυμίας δεν είναι ένα ναρκωτικό – είναι μια εμπειρία. Η επιθυμία ενεργοποιείται όχι για τη μεθαμφεταμίνη συγκεκριμένα ή για την GHB συγκεκριμένα ή για τη μεφεδρόνη συγκεκριμένα, αλλά για την ολότητα της κατάστασης του "chemsex": την σεξουαλική ένταση, την αποσυγκράτηση, την συναισθηματική οικειότητα, το αίσθημα του να ανήκεις, τη νύχτα (ή τις μέρες) που υπήρχαν έξω από τον συνηθισμένο χρόνο.

Αυτό σημαίνει ότι η επιθυμία για χημικό σεξ έχει πολλαπλούς παράγοντες που την πυροδοτούν, κάτι που δεν συμβαίνει με τις επιθυμίες για μία μόνο ουσία. Μπορεί να προκληθεί από τη σεξουαλική διέγερση (η σεξουαλική διέγερση μπορεί να ενεργοποιήσει την επιθυμία για χημικό σεξ). Μπορεί να προκληθεί από την μοναξιά (την ανάγκη για κοινωνική αποδοχή). Μπορεί να προκληθεί από μια συγκεκριμένη εφαρμογή ή πλατφόρμα. Μπορεί να προκληθεί από μια συγκεκριμένη ημέρα της εβδομάδας. Μπορεί να προκληθεί από το στρες (την ανάγκη για διαφυγή). Μπορεί να προκληθεί από ένα συγκεκριμένο κοινωνικό δίκτυο. Μπορεί να προκληθεί από αναμνήσεις συγκεκριμένων ανθρώπων.

Ερεθιστικοί παράγοντες για την επιθυμία χρήσης ουσιών που σχετίζονται με το chemsex.

Ενεργοποίηση.	Τι επιδιώκει η λαχτάρα;	Εναλλακτική απάντηση.
Σεξουαλική διέγερση — οποιαδήποτε πηγή.	Ο εγκέφαλος που έμαθε ότι η σεξουαλική διέγερση ισούται με τη χρήση ναρκωτικών για σεξ (chemsex) ενεργοποιεί το νευρωνικό κύκλωμα της προσμονής για τη χρήση ναρκωτικών όταν εμφανίζεται σεξουαλική διέγερση. Η επιθυμία είναι για την ολοκληρωμένη κατάσταση που συνδέθηκε προηγουμένως με τη σεξουαλική διέγερση.	Η σεξουαλική διέγερση είναι πραγματική. Η αντίδραση στο "chemsex" είναι συνήθεια, αλλά όχι απαραίτητη. Διακόψτε την άσκηση. Επικοινωνήστε με ένα άτομο που βρίσκεται σε διαδικασία αποκατάστασης. Η διέγερση θα περάσει χωρίς να απαιτείται η χρήση "chemsex" για να επιλυθεί. Το φαινόμενο της "απουσίας ανταπόκρισης" (flatline) σημαίνει ότι αυτός ο παράγοντας μπορεί να απουσιάζει στην αρχή της αποκατάστασης – όταν επιστρέψει, οι τρόποι διακοπής γίνονται σημαντικοί.

Εφαρμογές και ψηφιακές πλατφόρμες.	Το Grindr, το BBRT και άλλες εφαρμογές ήταν ο κύριος τρόπος πρόσβασης σε συνεδρίες χημικού σεξ. Η ίδια η εφαρμογή αποτελεί ένα σύνθετο ερέθισμα – η διεπαφή, οι φωτογραφίες, η προσμονή, όλα ενεργοποιούν το "κύκλωμα" του χημικού σεξ.	Διαγράψτε εντελώς τις εφαρμογές για τουλάχιστον 90 ημέρες. Αυτό δεν είναι αποφυγή που οδηγεί σε ήττα — είναι επανασχεδιασμός του περιβάλλοντος (Πρωτόκολλο 05) ως φάρμακο. Εάν οι εφαρμογές γνωριμιών επανενεργοποιηθούν τελικά, δεν θα πρέπει να επανενεργοποιηθούν ταυτόχρονα με την εδραίωση της αποκατάστασης από το chemsex.
Παρασκευή / Σάββατο απόγευμα (η διάρκεια της συνεδρίας).	Ο εγκέφαλος που έχει εκπαιδευτεί να αναμένει μια συνεδρία χημικού σεξ σε συγκεκριμένες ώρες της εβδομάδας, θα παράγει το προαναμενόμενο σήμα επιθυμίας εκείνες τις ώρες, ακόμη και μήνες μετά την αποχή.	Προγραμματίστε κάθε Παρασκευή και Σάββατο τους πρώτους έξι μήνες της αποκατάστασης με δομημένες, έντονες εναλλακτικές δραστηριότητες. Ο χρόνος που συνήθως προκαλεί επιθυμίες πρέπει να γεμιστεί πριν εμφανιστούν οι επιθυμίες. Μην αφήνετε τα Σαββατοκύριακα χωρίς πρόγραμμα και μην περιμένετε ότι η θέληση θα καλύψει το κενό.
Μοναξιά και κοινωνική απομόνωση.	Η αίσθηση του ανήκειν και της σύνδεσης που προσέφερε το chemsex ήταν μία από τις πιο ελκυστικές του λειτουργίες. Η μοναξιά προκαλεί άμεσα την επιθυμία για την εμπειρία που συνήθως την τερμάτιζε.	Επικοινωνία. Οποιαδήποτε επικοινωνία. Η κοινότητα του chemsex παρείχε αίσθηση οικειότητας μέσω ενός συγκεκριμένου τρόπου – η κοινότητα της αποκατάστασης την παρέχει με έναν διαφορετικό τρόπο. Χώροι αποκατάστασης που είναι φιλικοί προς την LGBTQ+, ομάδες δώδεκα βημάτων ειδικά για αυτόν τον πληθυσμό (Crystal Meth Anonymous, SMART Recovery), ή οποιαδήποτε νηφάλια κοινότητα που δεν απαιτεί την εγκατάλειψη της σεξουαλικής ταυτότητας.
Προβλήματα που σχετίζονται με το στρες στην εργασία, την απόρριψη ή τον συναισθηματικό πόνο.	Η λειτουργία "διαφυγής" που προσφέρει το chemsex – ο τρόπος με τον οποίο δημιουργεί μια εναλλακτική πραγματικότητα κατά τη διάρκεια περιόδων έντονης ψυχικής πίεσης – σημαίνει ότι οποιαδήποτε δυσάρεστη	Πρωτόκολλο 01 (Καταφύγιο) για οξεία δυσφορία. Η τεχνική αναπνοής. Θεραπευτική επαφή. Η βασική διάκριση: αντιμετώπιση της δυσφορίας αντί για αποφυγή της. Οι πρακτικές διαλογισμού που ενισχύουν την αντοχή σε

	εμπειρία μπορεί να προκαλέσει την επιθυμία για αυτήν τη "διαφυγή".	δύσκολες συναισθηματικές καταστάσεις είναι η μακροπρόθεσμη παρέμβαση για αυτόν τον παράγοντα.
Άτομα που συμμετέχουν στην σκηνή του χημικού σεξ.	Συγκεκριμένα άτομα από το δίκτυο του chemsex αποτελούν παράγοντες ενεργοποίησης – προκαλούν ολόκληρη την κατάσταση. Η επαφή μαζί τους, η θέαση των σελίδων τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή η συνάντησή τους στην κοινότητα μπορεί να προκαλέσει ξαφνικές και έντονες επιθυμίες.	Οι λειτουργίες αποκλεισμού και σίγασης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι κατάλληλα μέτρα προστασίας, όχι σκληρότητα. Το πρωτόκολλο 08 (κοινωνική αρχιτεκτονική) αντιμετωπίζει την πλήρη αναδιάρθρωση του κοινωνικού δικτύου που απαιτεί η αποκατάσταση από το chemsex. Ορισμένες σχέσεις από το δίκτυο του chemsex μπορούν να διατηρηθούν σε νηφάλιες συνθήκες με την πάροδο του χρόνου — οι περισσότερες δεν μπορούν να διατηρηθούν στην αρχή της αποκατάστασης χωρίς απαράδεκτο κίνδυνο επιθυμιών.

ΤΟ ΠΡΌΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΚΟΠΉΣ ΤΗΣ ΕΠΙΘΥΜΊΑΣ ΓΙΑ ΧΡΉΣΗ ΟΥΣΙΏΝ ΚΑΤΆ ΤΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΉ ΔΡΑΣΤΗΡΙΌΤΗΤΑ – ΠΡΩΤΌΚΟΛΛΟ 5 ΛΕΠΤΏΝ.

1. Ονομάστε το πλήρες αντικείμενο της επιθυμίας. Όχι "θέλω να χρησιμοποιήσω". Ποια συγκεκριμένη εμπειρία αναζητά η επιθυμία; Την σεξουαλική ένταση; Το αίσθημα του ότι ανήκεις; Την απόδραση; Την συναισθηματική οικειότητα; Η ονομασία της λειτουργίας αλλάζει την αντίδραση από "αντισταθείτε στο ναρκοτικό" σε "βρείτε την εναλλακτική λειτουργία".
2. ΕΞΑΓΩΓΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ Ή ΤΗΝ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ. Εάν βρίσκεστε σε μια εφαρμογή γνωριμιών ή σε ένα περιβάλλον αναμονής, αποχωρήστε αμέσως. Εάν είστε μόνοι στο σπίτι την Παρασκευή το βράδυ, αλλάξτε τοποθεσία. Η αλλαγή του φυσικού και ψηφιακού περιβάλλοντος είναι η πρώτη ενέργεια.
3. ΕΚΤΕΛΕΣΤΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΑΝΑΠΝΟΗΣ 4-7-8 — ΕΞΙ ΚΥΚΛΟΥΣ. Η επιθυμία για χημικό σεξ έχει πολλαπλές νευροβιολογικές συνιστώσες που ενεργοποιούνται ταυτόχρονα. Έξι κύκλοι, όχι τέσσερις, για την ενεργοποίηση επαρκούς παρασυμπαθητικής απόκρισης.
4. Λάβετε NAC, L-ΘΕΑΝΙΝΗ και ΜΑΓΝΗΣΙΟ. Η νευροχημική επείγουσα ανάγκη που υποκρύπτει την επιθυμία έχει ένα βιοχημικό συστατικό που μπορεί να αντιμετωπιστεί σε πραγματικό χρόνο. Αυτά είναι τα τρία πιο άμεσα σχετικά συμπληρώματα για την πολυπαραμετρική κατάσταση της επιθυμίας.
5. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ — ΕΙΔΙΚΑ ΜΕ ΟΜΑΔΕΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ. Όχι με επαφές που σχετίζονται με τη χρήση ναρκωτικών για σεξουαλική απόλαυση. Όχι με κοινωνικές επαφές που δεν γνωρίζουν την πορεία

αποκατάστασής σας. Ειδικά με άτομα που κατανοούν την αποκατάσταση από τη χρήση ναρκωτικών για σεξουαλική απόλαυση. Crystal Meth Anonymous, ένας εργαζόμενος στον τομέα της σεξουαλικής υγείας, ένας επαγγελματίας στην αποκατάσταση που γνωρίζει αυτήν την κοινότητα ή ένας θεραπευτής με γνώσεις σχετικά με τη χρήση ναρκωτικών για σεξουαλική απόλαυση.

6. ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΝΤΑΜΟΙΒΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ. Κάτι με αυθεντική ένταση — την ίδια ακριβώς ένταση που παρείχε η χημική σεξουαλικότητα. Έντονη άσκηση, κρύο μπάνιο, δημιουργική εργασία, ανταγωνιστική δραστηριότητα. Η επιθυμία του εγκεφάλου "Πολεμιστή" απαιτεί μια αντίδραση επιπέδου "Πολεμιστή", όχι μια μέτρια.
7. Τι το προκάλεσε; Ποια λειτουργία προσπαθούσε να καλύψει; Τι κάνατε; Πώς άλλαξε η ένταση της επιθυμίας; Μετά από τρεις εβδομάδες, αυτά τα δεδομένα θα αποκαλύψουν την συγκεκριμένη δομή της επιθυμίας σας — τα μοτίβα, τους παράγοντες που την πυροδοτούν, τις λειτουργίες — με μια σαφήνεια που κανένας εξωτερικός παρατηρητής δεν μπορεί να προσφέρει.

Ενότητα 8 — Κοινότητα, ταυτότητα και η αρχιτεκτονική της νηφάλιας αίσθησης του ανήκειν.

Ο ΚΕΝΤΟΥΡΙΩΝΟΣ — Η αποκατάσταση δεν πρέπει να απαιτεί από εσάς να εγκαταλείψετε την κοινότητά σας. Πρέπει να δημιουργήσει μια διαφορετική ζωή μέσα σε αυτήν.

Η σημαντικότερη αρχιτεκτονική πρόκληση στην αποκατάσταση από το chemsex είναι η εξής: το περιβάλλον του chemsex παρείχε μια πραγματική κοινότητα, ένα αίσθημα ανήκειν, μια αυθεντική έκφραση της σεξουαλικής ταυτότητας και αληθινές φιλίες, παράλληλα με τη χρήση ουσιών. Η απομάκρυνση των ουσιών χωρίς την αντιμετώπιση της λειτουργίας της κοινότητας οδηγεί σε απομόνωση – και η απομόνωση είναι το περιβάλλον στο οποίο η υποτροπή αναπτύσσεται πιο αξιόπιστα.

Η ανάρρωση από το chemsex δεν απαιτεί την απομάκρυνση από την γκέι, διφυλόφιλη ή κουήρ κοινότητα. Δεν απαιτεί την ασεξουαλικότητα. Δεν απαιτεί την εγκατάλειψη της σεξουαλικής ταυτότητας ή των πρακτικών που ήταν αυθεντικές για το άτομο πριν από την έναρξη του μοτίβου chemsex. Απαιτεί τη δημιουργία μιας νηφάλιας εκδοχής των λειτουργιών της κοινότητας που παρείχε το chemsex — αίσθηση του ανήκειν, σύνδεση, σεξουαλική έκφραση και η ελευθερία να είναι κανείς ολόκληρος — μέσω τρόπων που δεν περιλαμβάνουν τις ουσίες.

Δημιουργία μιας νηφάλιας κοινότητας για ΛΟΑΤΚ+ άτομα.

- Το Crystal Meth Anonymous (CMA) απευθύνεται ειδικά σε ΛΟΑΤΚ+ κοινότητες που επηρεάζονται από τη μεθαμφεταμίνη, και έχει ισχυρή παρουσία στις μεγάλες πόλεις. Η κοινή εμπειρία του "chemsex" δημιουργεί μια συγκεκριμένη αίσθηση κατανόησης που οι γενικότερες ομάδες αποκατάστασης ενδέχεται να μην προσφέρουν.
- Συναντήσεις SMART Recovery για την κοινότητα LGBTQ+: μια κοσμική εναλλακτική λύση στα προγράμματα δώδεκα βημάτων, με αυξανόμενη διαθεσιμότητα συναντήσεων ειδικά για την LGBTQ+ κοινότητα.
- Υπηρεσίες υποστήριξης ειδικά για το chemsex: Στο Ηνωμένο Βασίλειο, πολλοί οργανισμοί σεξουαλικής υγείας και HIV προσφέρουν συγκεκριμένες υπηρεσίες υποστήριξης για το chemsex. Στις ΗΠΑ, οργανισμοί όπως το San Francisco AIDS Foundation, το CALLEN-LORDE Community Health Center (Νέα Υόρκη) και πολλοί οργανισμοί φροντίδας για άτομα με HIV προσφέρουν συμβουλευτική με γνώση του chemsex. Ο θεραπευτής που ειδικεύεται στο chemsex είναι η πιο σημαντική κλινική σχέση σε αυτή τη διαδικασία αποκατάστασης.
- Χώροι κοινωνικοποίησης για ΛΟΑΤΚΙ άτομα χωρίς αλκοόλ: μπαρ χωρίς αλκοόλ, εκδηλώσεις χωρίς αλκοόλ εντός των κοινοτήτων της παρέλασης υπερηφάνειας (Pride), αθλητικές λίγκες για ΛΟΑΤΚΙ άτομα, οργανώσεις της

κοινότητας, ευκαιρίες εθελοντισμού. Ο κοινωνικός ιστός της κοινότητας δεν απαιτεί απαραιτήτως την χρήση ουσιών για να υπάρχει – ωστόσο, η έκδοση χωρίς αλκοόλ απαιτεί σκόπιμη δημιουργία, επειδή είναι λιγότερο ορατή από την έκδοση που οργανώνεται γύρω από την χρήση ουσιών.

- Η κοινότητα της αποκατάστασης ως ένα κοινωνικό οικοσύστημα: Πολλοί άνθρωποι στην αποκατάσταση από το chemsex βρίσκουν την πιο αυθεντική τους κοινότητα σε άλλους ανθρώπους που κατανοούν τόσο τη συγκεκριμένη εμπειρία του chemsex όσο και τη συγκεκριμένη εμπειρία της ανάρρωσης από αυτό. Η κοινή γνώση - για το πώς ένιωθαν τα ναρκωτικά, πόσο κόστισαν, πώς είναι η διαδικασία ανοικοδόμησης - δημιουργεί μια μορφή οικειότητας που ούτε η κοινότητα των χρηστών ούτε οι γενικοί χώροι αποκατάστασης μπορούν να αναπαράγουν.

Το ερώτημα της ταυτότητας.

Ο ΛΕΓΙΩΝΑΡΟΣ — Αυτό που είστε δεν είναι αυτό που κάνατε.

Η αποκατάσταση από το chemsex συχνά περιλαμβάνει μια συγκεκριμένη κρίση ταυτότητας: "Αν δεν είμαι ο άνθρωπος που πηγαίνει σε αυτές τις δραστηριότητες, ποιος είμαι σεξουαλικά;". Για άτομα για τα οποία όλη η σεξουαλική τους ανάπτυξη στην ενήλικη ζωή συνέβη στο πλαίσιο του chemsex, η αποχή δεν επαναφέρει μια προηγούμενη σεξουαλική ταυτότητα – απαιτείται η δημιουργία μιας νέας.

Η θέση του εγχειριδίου: η ανάρρωση δεν είναι απώλεια ταυτότητας. Η σεξουαλική ταυτότητα – ομοφυλοφιλία, διφυλοφιλία, κουήρ ή οποιαδήποτε άλλη – δεν είναι το chemsex. Η αίσθηση της κοινότητας δεν είναι οι ουσίες. Η δημιουργικότητα, η ζωντάνια, η αναζήτηση έντασης που χαρακτηρίζει τον "πολεμιστή" εγκέφαλο και που έκανε το chemsex ελκυστικό – αυτά δεν είναι τα ναρκωτικά. Είναι χαρακτηριστικά του ατόμου που υπήρχαν πριν από τα ναρκωτικά και που παραμένουν διαθέσιμα για να οργανωθούν γύρω από κάτι άλλο εκτός από μια "συνεδρία".

Η αποκατάσταση είναι η οικοδόμηση μιας σεξουαλικής και κοινωνικής ταυτότητας που δεν απαιτεί τη χρήση ουσιών για την πρόσβαση. Αυτή η διαδικασία μπορεί να διαρκέσει χρόνια. Δεν πρόκειται για μια αποκατάσταση από αυτό που είστε, αλλά για την ανακάλυψη του ποιοι είστε πραγματικά, χωρίς το φίλτρο.

Ενότητα 9 — Πλοήγηση στον Recovery Kernel: Ο Χάρτης των Προγραμμάτων σας.

Η αποκατάσταση από το chemsex είναι η πιο περίπλοκη διαδικασία που περιγράφεται σε αυτή τη σειρά. Οι οδηγίες για κάθε συγκεκριμένη ουσία παρέχουν τις λεπτομέρειες για κάθε περίπτωση. Αυτός ο οδηγός συντονίζει αυτές τις πληροφορίες.

Φάση.	**Πρωτόκολλα.**	**Κύρια εστίαση.**	**Δεν υπάρχουν διαθέσιμες πληροφορίες σχετικά με το chemsex. Επικοινωνήστε με έναν επαγγελματία υγείας για περισσότερες πληροφορίες.**
Ιατρική Επείγουσα Κατάσταση (Ημέρες 0-7)	Οδηγός για το GHB (Ενότητα 3). Ιατρικός πάροχος. Κλινική σεξουαλικής υγείας.	Διαχείριση της στέρησης από το GHB. Έλεγχος για HIV/ΣΤΛ. Προεπαγγελματική έκθεση (PEP) εάν είναι ενδεικτικό. Έναρξη προφύλαξης πριν την έκθεση (PrEP).	Οι πρώτες 72 ώρες καθορίζονται από τη διαχείριση της στέρησης του GHB. Όλα τα υπόλοιπα ακολουθούν μόλις αντιμετωπιστεί ο άμεσος ιατρικός κίνδυνος. Η αξιολόγηση για HIV/ΣΤΔ είναι υποχρεωτική κατά την πρώτη εβδομάδα.
Βιολογική βάση (Ημέρες 1-14)	Πρωτόκολλο 07, 09, 17, 18. Ενοποιημένη συμπληρωματική δοσολογία (Ενότητα 4).	Τρία στάδια συμπληρωμάτων διατροφής: διατροφή, ενυδάτωση, ύπνος, μαγνήσιο. Ημέρα 1.	Το NAC και το μαγνήσιο λαμβάνονται την πρώτη ημέρα – αντιμετωπίζοντας και τα τρία στάδια ταυτόχρονα. Η τιροσίνη ξεκινάει από την τρίτη έως την πέμπτη ημέρα. Το 5-HTP ξεκινάει την πρώτη ημέρα (το βράδυ). Ο συνδυασμός ουσιών για και τα τρία στάδια καθορίζεται εντός των πρώτων δύο εβδομάδων.
Ψηφιακός και περιβαλλοντικός επανασχεδιασμός (Ημέρες 1-30).	Πρωτόκολλο 05, Πρωτόκολλο 08.	Διαγραφή εφαρμογών, αναδιάρθρωση κοινωνικών δικτύων, αφαίρεση ερεθισμάτων, διαχείριση επαφών που σχετίζονται με τη χημική σεξουαλικότητα.	Οι εφαρμογές πρέπει να αφαιρεθούν εντός των πρώτων 24 ωρών. Όχι τελικά. Η δομή των συνεδριών χημικού σεξ οργανώνεται κυρίως μέσω ψηφιακών πλατφορμών — η περιβαλλοντική αναθεώρηση πρέπει να συμπεριλάβει το ψηφιακό περιβάλλον συνολικά. Αυτή είναι η πιο δύσκολη αλλαγή συμπεριφοράς για πολλούς ανθρώπους στην αποκατάσταση από το χημικό σεξ.
Χαρτογράφηση Γονιδιώματο	Ενότητα 15 (Συνοπτικό Εγχειρίδιο),	COMT, GABRA2, MTHFR, DRD2,	Το υψηλό επίπεδο GABRA2 είναι το σημαντικότερο εύρημα για την ομάδα ιατρών στη διαχείριση της

ς (Εβδομάδες 1-4)	Ενότητα 2 αυτού του οδηγού.	SLC6A4, CYP2B6.	GHB. Το COMT Val/Val ενημερώνει για την ένταση της δομής. Η κατάσταση MTHFR επιβεβαιώνει ότι η 5-MTHF είναι προτεραιότητα. Το SLC6A4 short/short προσδιορίζει το προφίλ με πρωτογενή σεροτονίνη, το οποίο χρειάζεται την πιο ενδελεχή υποστήριξη για τη διαχείριση της μεφεδρόνης.
Σεξουαλική υγεία και διαχείριση του HIV (συνεχιζόμενο).	Πρωτόκολλο 42 (Πρόληψη του HIV). Ενότητα 5 και 6 αυτού του οδηγού. Κλινική σεξουαλικής υγείας.	Τήρηση της θεραπείας PrEP ή ART· έλεγχοι για σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα κάθε τρίμηνο· αποκατάσταση της σεξουαλικής ζωής χωρίς χρήση ουσιών· αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων.	Το πρόγραμμα για την σεξουαλική υγεία διαρκεί καθ' όλη τη διάρκεια της περιόδου αποκατάστασης – όχι ως προσωρινή λύση, αλλά ως μια μόνιμη πρακτική. Οι τριμηνιαίες εξετάσεις για σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, η συνεχής συμμόρφωση με την PrEP ή την ART και η σταδιακή επαναφορά της ικανότητας για υγιή σεξουαλική ζωή είναι πρακτικές που διαρκούν μια ολόκληρη ζωή, όχι παρεμβάσεις στην αρχή της αποκατάστασης.
Αρχιτεκτονική Κοινότητας (Εβδομάδες 2-12)	Πρωτόκολλο 04, Πρωτόκολλο 08, Πρωτόκολλο 16. CMA ή ισοδύναμο.	Κοινότητα ΛΟΑΤΚ+ για άτομα που επιθυμούν να είναι νηφάλιοι. Υποστήριξη με γνώση των θεμάτων που αφορούν το "chemsex". Θεραπευτική σχέση.	Η κοινότητα που παρείχε το chemsex πρέπει να αντικατασταθεί – όχι με μια χειρότερη κοινότητα ή μια μοναχική, αλλά με μια νηφάλια έκδοση αίσθησης του ανήκειν και σύνδεσης. Αυτό είναι το πιο σημαντικό έργο μεσοπρόθεσμης διάρκειας στην αποκατάσταση από το chemsex και αυτό που καθορίζει περισσότερο την μακροχρόνια επιτυχία.
Εργασία για τη σεξουαλική ταυτότητα (μήνες 2-12).	Πρωτόκολλο 20, 21, 35S σειράς. Θεραπεία που υποστηρίζει την κοινότητα LGBTQ+.	Διαμόρφωση της σεξουαλικής ταυτότητας. Επεξεργασία του αισθήματος ντροπής. Ανάπτυξη μιας υγιούς σεξουαλικότητας. Η "επίπεδη γραμμή" και η επίλυσή της.	Η σειρά πρωτοκόλλων 35S, που περιλαμβάνεται στον Όγκο VII του κύριου Συγκεντρωτικού Εγχειριδίου, παρέχει το λεπτομερές πλαίσιο για αυτήν την εργασία. Ένας θεραπευτής που υποστηρίζει την κοινότητα LGBTQ+ και έχει εμπειρία σε θέματα chemsex είναι η πιο πολύτιμη κλινική σχέση σε αυτό το στάδιο.
Μακροπρόθεσμος Σχεδιασμός (6 μήνες και άνω)	Πρωτόκολλο 24, 25, C-28, C-31; Πρωτόκολλο 35S.d.	Η αρχιτεκτονική της έντασης του "Πολεμιστή", ο σκοπός του, το πλήρες νηφάλιο σεξουαλικό και κοινωνικό εγώ.	Το άτομο που έχει ανακατασκευάσει τη ζωή του μετά από chemsex – με μια αληθινή κοινότητα, σεξουαλική δραστηριότητα χωρίς χρήση ουσιών, την ένταση που απαιτεί ο "πολεμικός" εγκέφαλός του,

			διαχείριση της υγείας για τον HIV και την πλήρη βιολογική αποκατάσταση – είναι κατηγορηματικά διαφορετικό από το άτομο που έφτασε στην πρώτη σελίδα αυτής της σειράς. Το σύνολο αυτό γράφτηκε εν μέρει για αυτό το άτομο.

Μια τελευταία σκέψη.

Ο ΛΕΓΙΩΝΑΡΟΣ — Η κοινότητα, η σύνδεση, η ένταση — Αυτά ήταν πραγματικά. Το μονοπάτι για αυτά δεν απαιτεί τα ναρκωτικά.

Η αφιέρωση του εγχειριδίου είναι για τους J.P., A.C., J.S., G.F. και C.O. — αυτούς που δεν είχαν αρκετό χρόνο πριν καταλάβουν ότι αυτό που τους ωθούσε στην ουσία ήταν η βιολογία, όχι η αδυναμία. Στην αποκατάσταση από το chemsex, αυτή η αφιέρωση έχει μια συγκεκριμένη σημασία: η επιδημία που έπληξε τις κοινότητες LGBTQ+ τη δεκαετία του 1980 και του 1990 προκάλεσε ένα τραύμα σε ολόκληρη την κοινότητα, το οποίο εξακολουθεί να έχει αντίκτυπο. Οι ουσίες που συνδέθηκαν με τη σεξουαλικότητα σε αυτές τις κοινότητες δεν εμφανίστηκαν στο κενό. Εμφανίστηκαν σε ένα πλαίσιο απώλειας, ντροπής, στίγματος και της ακραίας αποστασιοποίησης που μερικές φορές προκαλεί το τραύμα.

Το Recovery Kernel δεν σας ζητά να εκφράσετε ευγνωμοσύνη για την επιβίωσή σας ούτε να υποτιμήσετε αυτά που τα ναρκωτικά σας παρείχαν. Παρέχουν πραγματικά πράγματα: κοινότητα, σύνδεση, αίσθημα ανήκειν, σεξουαλική ελευθερία, ένταση, την αίσθηση ότι είστε πλήρως ζωντανοί και πλήρως επιθυμητοί σε έναν κόσμο που είχε πει στην κοινότητά σας ότι ήταν άρρωστοι και αναλώσιμοι.

Αυτό που προσφέρει το Recovery Kernel είναι η δυνατότητα να έχουν όλα αυτά τα πραγματικά πράγματα διαθέσιμα χωρίς τις ουσίες. Ότι η αίσθηση του ανήκειν είναι διαθέσιμη σε μια νηφάλια κοινότητα. Ότι η σύνδεση είναι διαθέσιμη μέσω μιας αυθεντικής οικειότητας. Ότι η ένταση είναι διαθέσιμη στην φυσική ικανότητα που έχει ο καθένας μας, όπως εκφράζεται στο "Warrior constitution". Ότι η σεξουαλική ελευθερία είναι διαθέσιμη – πληρέστερα, ασφαλέστερα και πιο βιώσιμα – μέσα σε μια νηφάλια σεξουαλικότητα που βασίζεται σε αυτό που πραγματικά είστε, και όχι σε αυτό που τα ναρκωτικά επέτρεπαν προσωρινά.

Το "τριάδα" της χημικής σεξουαλικότητας ήταν μια δομή. Ένα λειτουργικό, σκόπιμα σχεδιασμένο φαρμακευτικό σύστημα για την παραγωγή συγκεκριμένων καταστάσεων. Η αποκατάσταση είναι η δημιουργία μιας διαφορετικής δομής για την παραγωγή αυτών των ίδιων καταστάσεων — μέσω μεθόδων που δεν εξαντλούν το σύστημα ντοπαμίνης, δεν θέτουν σε κίνδυνο το σύστημα GABA ή δεν θέτουν το σώμα σε κίνδυνο.

Το εγχειρίδιο αυτό δημιουργήθηκε από έναν αρχιτέκτονα. Σας προσφέρεται ως ένα σύνολο τεχνικών προδιαγραφών. Το κτίριο είναι δικό σας για να κατασκευάσετε.

— — —

Crystal Meth Anonymous (CMA): crystalmeth.org | SAMHSA: 1-800-662-4357
Never Use Alone: 1-800-484-3731 | RAINN: 1-800-656-4673 | LGBTQ+ Crisis: The Trevor Project: 1-866-488-7386

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

Ανατρέξτε στο πλήρες εγχειρίδιο "Recovery Kernel Centurion" για όλα τα αναφερόμενα πρωτόκολλα.

⚠ ΠΟΡΟΣ ΜΕΙΩΣΗΣ ΒΛΑΠΤΙΚΩΝ ΣΥΝΕΠΑΓΩΝ — ΔΕΝ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ.

Πώς να αναρρώσετε από τη χρήση ουσιών κατά τη διάρκεια του σεξ (chemsex) με το Recovery Kernel | Σειρά πλοήγησης ανάλογα με την ουσία.